

د. دنيس لامبولاي

ألف باء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية

MARABOUT

دنيس لامبولاي

ألفباء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية

ترجمة

محمد حسين شمس الدين

مراجعة وتحقيق

د. ناصر شريف





ISBN 9953-15-091-5

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Plantes et Huiles Essentielles, Mode d'emploi



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

القسم الأول

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

مقدمة

فيما لا تكفّ الصناعة الصيدلانية الحديثة عن إخراج أدوية كيميائية جديدة من «مصانعها»، فإن جمهوراً واسعاً من الناس يعبّر عن رغبته المتزايدة في العودة إلى أساليب العلاج «الطبيعي» بالأعشاب والنباتات لمداواة الأمراض الشائعة.

لسنا هنا في معرض إدانة العلاج الطبي الحديث، الذي أثبت جدارته، وإنما نريد الإشارة إلى أن العلاج بالأعشاب قد أخذ يستعيد مكانته المرموقة إلى جانب العلاج الحديث، ذي الكلفة المرتفعة. والدليل على ذلك أن بعض كليات الطب استأنف مؤخراً تدريس مادة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، وعاد ليمنح طلابه «دبلوم» اختصاص في هذا المجال. (يُذكر أن وزارة الصحة الفرنسية كانت قد ألغت هذا الدبلوم عام ١٩٤١).

مع ذلك ينبغي التزام الحيطة والحذر، لأن بعض الأعشاب الطبية قد يكون خطراً، لا بل مميتاً. لذلك يُفضَّل اتّباع تعليمات إخصائي في هذا المجال عند اختيار العشبة أو الأعشاب الموصوفة للعلاج.

ستجدون في هذا الكتاب تعليمات وافية وشرحاً مفصلاً عن الأعشاب الطبية والزيوت العطرية الأكثر استعمالاً في معالجة الأمراض الشائعة.

لمحة تاريخية

للأعشاب الطبية تاريخ طويل. فمنذ القدم لجأ الأطباء والسحرة والمشعوذون، من مختلف البلدان والثقافات، إلى استخدام النباتات المتوافرة في بيئتهم الطبيعية لأهداف علاجية.

على سبيل المثال، فإن الطب الصيني التقليدي يستعمل الأعشاب الطبية من ضمن منظومته العلاجية المتكاملة القائمة على التدليك، والوخز بالإبر، والكي جونغ (Qi gong). لقد ظهر الإعشابيون (بائعو الأعشاب الطبية) في المجتمعات المختلفة منذ زمن بعيد (ما بين سنتي ٢٧٣٧ و٢٦٩٨ قبل الميلاد) واكتسبوا شهرة واسعة. وقد ورد ذكر العلاج بالأعشاب في المؤلفات الكلاسيكية الكبرى مثل كتاب (Nei King) الذي يعتبر كتاباً مقدساً في الطب الصيني. وفي مختلف العصور اعتمد الصينيون القدامى على دستور الأدوية، ولا يزالون على ذلك حتى اليوم. والواقع أن الوصفات العلاجية غالباً ما تكون دقيقة ومعقدة لأنها حصيلة خبرة طويلة في هذا المجال؛ وإلى بعض أسرارها يعود الفضل في شهرة بعض الأطباء والمراكز الطبية.

يطرح الطب الصيني أمامنا خيارات واسعة في مجال التداوي بالأعشاب، إذ يقدم لنا ما يزيد على خمسة آلاف وصفة علاجية. كل واحدة من هذه الوصفات تقوم على عشبة أساسية تسمى «الملك»، ترافقها عشبة أخرى تسمى «الخادم» مهمتها إزالة التأثيرات الجانبية، وعشبة ثالثة هي «الوزير» الذي يفعّل عمل الملك، وعشبة رابعة هي «الرسول» أو الوسيط الذي يسهل ويحفّز عملية التفاعل والتأثير. ثمة أبحاث متعددة تجري حالياً لتحديد ما هو العنصر الفعال في هذه الوصفات العلاجية المختلفة.

لئن ظلت الصين قدوة في استخدام الأعشاب الطبية علاجياً، إلا أن مثل هذا الاستخدام كان ولا يزال معروفاً في كل البلدان على اختلاف الأزمنة. وهكذا ثمة حاجة اليوم لاستكشاف مساحات كبيرة من الغابات الأمازونية والأفريقية والأوسترالية للحصول على أعشاب طبية معروفة وأخرى جديدة. وللأسف الشديد فإن عملية الاستكشاف هذه تسير عكس عقارب الساعة؛ إذ تواجه تحدياً كبيراً يتمثل بعمليات وحشية جارية على قدم وساق لاستئصال الغابات في بعض مناطق العالم.

في هذا الكتاب سنذكر الأعشاب الطبية الرئيسية المعروفة. كذلك سنذكر أصنافاً أخرى غريبة، يكثر استخدامها في الوصفات الطبية.

أسماء الأعشاب

سنقوم بتعيين كل عشبة على نحو دقيق، مع ذكر اسمها باللاتينية، وتحديد نوعها وفصيلتها النباتية؛ مثلاً: فصيلة الخيميات أو المركّبات أو الفوّيات... وسنذكر خصائصها العلاجية وأهم مكوّناتها الكيميائية المعروفة.

مصادر الأعشاب الطبية

بإمكانكم الحصول بسهولة على أعشابكم الطبية من المنطقة التي تعيشون فيها، وذلك بالذهاب إلى الطبيعة وجني الأعشاب بأنفسكم. يصعب أحياناً الحصول على بعض الأنواع لأنه لا ينبت إلا في تربة خاصة وبشروط معينة. كذلك يتعيَّن عليكم الاستعانة بالإعشابيين للحصول على بعض الأصناف. احرصوا على انتقاء الأعشاب الجيدة

وتأكدوا من وجودها في بيئة غير ملوثة، لأن نقاء العشبة ضروري لاحتفاظها بخصائصها الطبية. ارموا جانباً كل ما هو خطر من الأعشاب التي تلتقطونها. وفي حال الشك اعرضوها على الصيدلاني.

كيف نجني الأعشاب الطبية؟

- في فصل الخريف تُجنى الجذور، والسيقان الأرضية (الجذمور) الشبيهة بالجذور التي تمتد تحت التربة أفقياً أو تتشعب. هذا بالنسبة للنباتات الحولية (السنوية). أما سائر النباتات والأعشاب فتجنى جذورها في الربيع.
- تُجنى البراعم تبعاً لظهورها، وذلك في بداية الربيع.
- تُجنى الأوراق قبل انغلاق البراعم التي تعطي الأزهار.
- تُجنى ساق العشبة والعيدان قبل تكوّن البراعم أو بعد سقوط الأوراق.
- تُجنى الأزهار في بداية تفتُّحها.
- تُجنى الثمار عند نُضجها، ولا ينبغي تركها حتى تتعفَّن.
- تُجنى البذور عند اكتمال نضجها.

ينبغي جني النباتات والأعشاب الطبية في طقس جاف، لأن الرطوبة تسبّب التعفُّن والتخمُّر. لا ينبغي غسل النباتات لتُنَظَّف بل لإزالة التراب عنها. لذلك يفضَّل جني النباتات من الأمكنة الجافة والبعيدة عن أي تلوّث. بالإضافة إلى هذا:

- تخيّروا النباتات السليمة غير الذابلة.
- لا تخلطوا الأعشاب ببعضها بعضاً قبل عملية تجفيفها جيداً لأن ذلك

ضروري حتى نحفظها.

- لتجفيف النباتات والأعشاب يتم نشرها أو تعليقها في مكان جاف، جيد التهوية، وبمعزل من الشمس. بعد التجفيف يوضع كل صنف في وعاء زجاجي تُلصق عليه بطاقة تحمل اسم العشبة.
- لا ننصح باستعمال الأوعية والأكياس البلاستيكية.
- لا تحتفظوا بالعشبة لأكثر من سنة.

الفصول

لكل عشبة أو نبتة مذكورة في هذا الكتاب سنعيّن الوقت المناسب لجنيها خلال فصول السنة، مع ذكر القسم المستعمل منها في العلاج الطبي. هناك حوالى عشرين ألف نبتة طبية معروفة، لكن الاستعمال الشائع يتعلق بخمسماية نبتة، من بينها ١٥٠ ـ ٢٠٠ ضرورية لتحضير الوصفات الأكثر شيوعاً.

كيفية استعمال النباتات الطبية

سنشير إلى الخصائص العلاجية الرئيسية لكل نبتة. أما بالنسبة للأمراض الشائعة فسنذكر، في القسم الخاص بالعلاج، النباتات المفيدة لمعالجة كل مرض على حدة، وكذلك الوصفات أو المستحضرات المشتركة والقائمة على عدة أنواع من الأعشاب، كما سنشير إلى العلاج الداخلي أو الخارجي إذا لزم الأمر. أخيراً سنأتي على ذكر الزيوت العطرية واستعمالها داخلياً أو خارجياً.

أما كيفية الاستعمال فتأخذ الأشكال التالية:

١ ـ النقيع (المستحلب) Tisane-infusion

التحضير

- نصبّ الماء المغلي على النبتة، ونتركها منقوعة فيه من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم نصفّي النقيع.
- نتناول فنجاناً إلى ثلاثة فناجين يومياً، وذلك حسب التعليمات.

بعض النصائح

يُفضَّل تناول:

- النقيع المنقّي والمنشّط للكبد والعصارة الكبدية صباحاً عند النهوض من النوم.
- النقيع الفاتح للشهية قبل الغداء.
- النقيع المساعد على الهضم بعد الغداء.
- النقيع المنوّم، والمنقّي، والمهدّىء، والمليّن مساءً.
- أنواع النقيع الأخرى خارج الوجبات.
- النقيع المنعش والفاتح للشهية أو في حالة ارتفاع الحرارة، نشربه بارداً.
- في الأحوال العادية نشربه ساخناً أو فاتراً.
- ساخناً جداً إذا أردنا أن يتصبّب عرقنا.

تجنبوا الجمع بين أنواع عدة من النباتات لتحضير النقيع، من دون استشارة إخصائي، حتى لو كانت هذه النباتات تمتلك الخصائص المطلوبة ذاتها؛ إذ يمكن أن يكون لبعضها تأثيرات متعاكسة.

ستجدون في الدليل العلاجي أسماء النباتات التي يمكن الجمع

بينها لمعالجة حالة مرضية معينة من دون التعرّض لأي خطر. كذلك ستجدون وصفات مركبة من عدة نباتات ذات تأثيرات متكاملة.

نصائح عامة

- لتحضير النقيع استعملوا المياه الصافية أو المعدنية.
- تجنبوا استخدام الأواني المصنوعة من الألمنيوم.
- حلُّوا النقيع بالعسل بدلاً من السكر.
- حضّروا ما تحتاجون إليه يومياً، ولا تحتفظوا به لأكثر من ٢٤ ساعة.
- التزموا بالمقادير المذكورة.
- في حال الشك استشيروا الصيدلاني أو الإعشابي أو العطّار أو المعالج بالأعشاب.

تعليمات التحضير

- يُقدّم الكتاب معادلة التحضير على النحو التالي: يمثل الرقم الموضوع بين هلالين عدد «الحصص» أو «الوحدات» المستعملة من كل عشبة.

مثال: أسبرولة عطرية aspérule odorante (١)؛ زعرور aubépine (٢)؛ زهرة الآلام passiflore (١)؛ شوك الجمل chardon marie (١).

هذا يعني أن ١٠٠غ من الوصفة المشار إليها تتضمن:

- ٤٠غ من الزعرور (حصتان).
- ٢٠غ من الأسبرولة العطرية (حصة).
- ٢٠غ من زهرة الآلام (حصة).

- ٢٠غ من شوك الجمل (حصة).
فالحصة أو الوحدة في هذا المثال تساوي ٢٠غ.

بإمكانكم زيادة الكمية حسب الطلب، شرط المحافظة على نسبة ثابتة بين النباتات المستعملة في الوصفة الواحدة.

المقادير المستعملة

- ملعقة كبيرة لكل ربع ليتر من الماء المغلي.
- تُنقع العشبة مدة عشر دقائق ويشرب النقيع بمعدل فنجانين إلى ٤ فناجين في اليوم وفقاً للتعليمات.

٢ ـ الاستخلاص بالغلي (مغلي) Décoction

- الاستخلاص بالغلي يناسب قشور النباتات والجذور والثمار، والثمار العنبية، والأوراق القاسية (بإمكانكم جعلها قطعاً صغيرة).
- توضع النباتات في الماء البارد ثم نعمد إلى تسخينه حتى الغليان (من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة بوجه عام).

أمثلة على النباتات التي تتطلب استخلاصاً بالغلي: العوسج الأسود، الطحلب، الخطمي، الخبازة، النجيل، الطرخشقون (هندباء برية)، عنب الدبّ، لسان الثور، بقلة الملك، الهدال (الدبق)، البَهْشيَّة، شجرة البندق، القُرَّاص...

٣ ـ التَّغطين Macération

- تُنقع النبتة في سائل بارد (خلّ، ماء، سبيرتو، زيت). تختلف مدة النقع من نبتة إلى أخرى تبعاً لتأثير السائل عليها (١٠ ساعات كمعدل وسطي).

٤ ـ الكمادات Cataplasmes

- تعدّ طبقة سميكة من النبتة للاستعمال الموضعي، توضع على الجلد مباشرةً بهدف علاجي.

٥ ـ المسحوق (البودرة) Poudre

- بعد تجفيف النبتة يتم سحقها وتحويلها إلى بودرة نتناولها على شكل كبسولة أو برشامة أو نرشها على الطعام.

أمثلة على النباتات التي نتناولها على شكل مسحوق: الطحلب، العوسج الأسود، الحُلبة، الجنسنغ، الخطمي، جنطيانا، لسان الحمل، عرق السوس، كنباث (ذنب الفرس)، العليق... إلخ. وهذه النباتات متوافرة على شكل مسحوق في الصيدليات ولدى الإعشابيين (بائعو الأعشاب) أو العطّارين.

طرق أخرى لاستعمال النباتات

- يمكن استعمال نقيع النباتات والمُستخلص بالغلي (decoction) للعلاج الخارجي أيضاً: غرغرة، لوسيون، أو حمّام؛ وذلك حسب النبتة والتأثير المطلوب.
- الاستنشاق: وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من ماء يغلي نكون قد وضعنا فيه نبتة معينة.
- عصير طازج للشرب أو للدهن.

نباتات وأعشاب خطرة على الصحة

خانق الذئب	Aconit napel (tue Loup)
سِتّ الحُسن أو الأُطرب	Belladone
شَيْكران مائي، شوكران	Ciguë
قاتل سقراط	Conimm maculalum
مبشّرة الشتاء، أو الغولة، أو سراج الغولة	Colchique (tue-chien)
زهرة الكشاتبين، أو إصبع العذراء	Digital (gant de Notre-Dame)
الخَرْبق الأبيض	Ellébore (ellébore blanc)
مهماز الجَوْدَر	Ergot de Seigle
شجرة جوز القيء المرّ	Fève de Saint-Ignace (vomiquier amer)
أفعوان الماء	Hydrastis
البَنْج	Jusquiame (fève à cochon)
جوز القيء	Noix vomique (nux vomica)
الخشخاش	Pavot
فَيْجَن، أو سُذّاب	Rue des jardins (rue fétide)
الأَبْهَل (نوع من العرعر)	Sabine (genévrier-sabinier)
الداتورة (التفاح الشوكي)	Stramoine (pomme épineuse)
التبغ (نيكوتين)	Tabac (nicotine)

الأجزاء المستعملة من النبتة في العلاج الطبي

الورقة : هي الجزء الأكثر استعمالاً من النبتة لأنها تحتوي على عدد كبير من العناصر الفعّالة (مواد كيميائية).

الساق : هي أقل استعمالاً من الورقة، ولكن قشرتها يمكن أن تحتوي على عدد كبير من العناصر الفعّالة.

الشّكير : وهو الطبقة الطرية بين اللحاء (القشرة) واللب الداخلي في ساق النبتة. هذا الجزء يستعمل أحياناً في العلاج الطبي.

العيدان : يمكن أيضاً استعمالها في علاج بعض الحالات بناء على تعليمات طبية معينة.

البرعم يكون في أعلى الساق، ويحتوي أيضاً على عناصر فعالة مفيدة في بعض العلاجات (مكوّنات براعم التنّوب على سبيل المثال).

وللنبتة داخل التربة خزان غذائي هو الجَذْمور (أرمولة)، أو الدرنة (عسقول)، أو البصلة. يؤمن هذا الخزان حياة البراعم في فصل الشتاء، كما يحتوي على عناصر فعّالة.

الجذر هو الذي يلتقط العناصر الغذائية من التربة، مثل الأملاح المعدنية، والماء.. إلخ. يحتوي أيضاً

على ڤيتامينات، وسكريات، وقلوانيات.

الزهرة : وظيفتها نقل الخصائص الوراثية في النبتة. غالباً ما تستعمل في العلاج الطبي لاحتوائها على عناصر فعالة، وخلاصات كيميائية، ومواد صبغية ملونة...

الأطراف المزهرة : تحمل أوراقاً صغيرة وأعناقاً مزهرة.

اللقاح : غنيّ بالڤيتامينات والمعادن.

إذا لم نقطف الزهرة تتحول إلى **ثمرة**. وهذه تحتوي على ڤيتامينات، ومعادن، ومواد ملونة، وزيوت عطرية... إلخ.

البذور : تحتوي جميعاً على الغذاء الضروري لانبثاق النبتة منها، مثل السكريات والدهنيات والبروتينات... إلخ.

أما النباتات غير المزهرة فإنها تستخدم **غبار الطلع** (spores) للتكاثر أو التناسل. هذه الغبيرات تستعمل أحياناً في العلاج نظراً لبعض خصائصها.

أخيراً فإن بعض العصارات النباتية (**العصير، الصمغ**...) تدخل في تركيب العديد من الأدوية.

دليل النباتات
والأعشاب الطبية



إبرة الراعي: جيرانيوم ـ غرنوق ـ دوّار الساعة

Geranium robertianum, Géranium robert

- **الفصيلة**: غرنوقيات.
- **الوصف**: عشبة حولية تعيش في الأراضي البور والأحراش. يتراوح طولها ما بين ١٠ و٥٠ سم. ساقها دقيقة، حمراء، منتفخة عند العقدة. الأوراق خضراء فاتحة مفصصة. الأزهار وردية بنفسجية.
- **الأجزاء المستعملة**: الجزء الأعلى من النبتة، طازجاً أو مجففاً.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، زيت عطري، صمغ، عنصر مرّ، جيرانيلين، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مدرة للبول، قابضة للأنسجة، قاطعة للنزف، مضادة للإسهال، خافضة لمعدل السكر في الدم، منشطة، شافية للجروح، مضادة للتشنج.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل إبرة الراعي لقدرتها المميزة على وقف النزف. وهي نافعة لالتهاب الكلية، وحصى الكلية، وقلة البول، والسكري، والإسهال.

■ **التحضير**: ملعقة كبيرة من العشبة المجففة في كوب من الماء المغلي.

■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهاب اللوزتين والبلعوم، والقلاع، والحمو، والجروح، والتهاب الغدد اللنفاوية في الحلق (amygdalite). تنقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل النقيع طازجاً على شكل لوسيون أو كمّادات.



أخيلية أم ألف ورقة: عشبة النجارين ـ قيسون
Achillea millefolium, Millefeuille

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة منتشرة في الأراضي البور الجافة حتى ارتفاع ٢٥٠٠م. الطول ٣٠ إلى ٦٠ سم. الساق منتصبة. الأوراق مغطاة بالزغب، طويلة ومقطعة. الأزهار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل عناقيد أو خيمات.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، الأوراق، البذور.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، دبغ، مادة قلوانية، إينولين، غليكوزيد، سيانوجنيتيك cyanogénétique، بوتاسيوم، فوسفات، أحماض عضوية.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة للأوردة، منظِّمة للحيض، قاطعة للنزف، لائمة للجروح، مضادة للتشنج، قابضة للأنسجة، طاردة للريح، مدرة للبول، خافضة للضغط، مدرة للصفراء.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل لعلاج الإسهال، البواسير، التهابات الجلد والأغشية المخاطية، الدوالي، التهاب الأوردة، للعادة القليلة الحيض أو للعادة التي تتأخر، قلة البول، التحصّي البولي، النقرس، ارتفاع ضغط الشرايين، اضطرابات سن اليأس.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، تشقق الجلد، الجرب، وللعناية بالجلد والشعر. تنقع بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

الآذريون: قوقحان ـ زبيدة ـ كحلة ـ أقحوان أصفر



Calendula officinalis, Souci

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات حولي، ينتشر في البساتين، وموطنه الأصلي بلاد مصر. الطول ٢٠ إلى ٥٠ سم. الساق قوية موبّرة. الأوراق خضراء صافية، لا عنق لها. الأزهار على شكل كرات صفراء أو برتقالية.
- **الأجزاء المستعملة**: البتلات (أوراق الزهرة).
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيد، كالندولين، كاروتين، فيتوسترول، صابونين، حمض الساليسيليك.
- **الخصائص العلاجية**: منعّم للبشرة، مضاد للالتهاب، مطهر، خافض للضغط، مضاد للتشنج، منق، منظّم للحيض، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف الآذريون كمطهر ولائم للجروح. وهو مدر للبول، ومعرّق. يستعمل أيضاً لغزارة الحيض أو لطول مدته، عسر الهضم، ارتفاع الضغط، قروح المعدة والاثني عشر.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحصف، مسمار القدم، التكلكل (نتوء خشن في الجلد)، الثآليل، الخراج، الدمامل، الحروق، الحمو، لسعات الحشرات، تشقق الجلد، العُد الوردي. ينقع بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



الأرقطيون: رأس الحمامة ـ لسيقة

Arctium lappa, Bardane

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة ثنائية الحول، قوية، تنبت في الأراضي البور وعلى ارتفاعات تصل إلى ١٨٠٠م عن سطح البحر. يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠ سم ومترين. ساقها صلبة محززة. جذرها وحيد غير متفرّع. أوراقها عريضة لها شكل القلب، خضراء داكنة من الجهة العليا، رمادية بيضاء من الجهة السفلى. أزهارها وردية منتظمة في كبيبات ومحاطة بوريقات رفيعة تنتهي برأس حاد.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، الأوراق، البذور.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، صمغ، مضاد حيوي، وملح البوطاس.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسكري، مطهّر، مضاد للإسهال، معرّق، مدرّ للبول، منقّ للدم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: له نفس استعمالات اليانسون إنما فعاليته أقوى. يستعمل أيضاً لحالات السكري، والنقرس، وتحصّي المرارة، وداء المفاصل، والتعرّق، والحصبة (الحميرة).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما، الدمامل، الحصف، الخراج، حب الشباب، سقوط الشعر، الجروح، الحكة، الحمو، العضة، التهاب اللثة. استخلاص بالغلي، بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمّادات.

الآس: حمبلاس ـ ريحان ـ مُرد ـ مرسين



Myrtus communis, Myrte

- **الفصيلة**: آسيات.
- **الوصف**: شجيرة صغيرة، موطنها بلدان حوض البحر المتوسط، الأدغال، والأرض البور. يبلغ ارتفاعها ٢ إلى ٣ أمتار. ساقها كثيرة التفرع. الأوراق دائمة، خضراء داكنة، لماعة، بيضاوية رمحية صغيرة. الأزهار بيضاء. الثمار عنبية سوداء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الأزهار، الثمار.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، زيت عطري، صمغ، ڤيتامين C، عنصر مرّ، حمض.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، قابض، مسهِّل للهضم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: أبرز خصائص الآس أنه قابض للأنسجة ومطهر (الأوراق والثمار) فيوصف لحالات التهاب الشعب الرئوية، والإفرازات الرحمية والمهبلية، والتهاب المثانة. يوصف كذلك لالتهاب الجيوب الأنفية، السعال، التهابات الحنجرة، التهاب الأمعاء، والبواسير.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لداء الصدف (صُداف)، القوباء (Herpés)، الجروح، الإفرازات المهبلية والرحمية (خضراء، صفراء أو بيضاء)، الرضوض والكدمات. ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل ضمادات ولوسيون.

الأَفْسَنْتين، شجرة مريم ـ أبسنت ـ دَمسيسة ـ شيبة العجوز ـ شيح ابن سينا

Artemisia absinthium, Absinthe

- **الفصيلة**: مركَّبات.
- **الوصف**: ينبت في الأراضي الصخرية، وحتى على ارتفاعات شاهقة. يبلغ طوله: ٤٠ ـ ١٠٠ سم. يحمل أوراقاً رمادية مخضرّة، مائلة إلى البياض في وجهها الداخلي. أزهاره عنقودية صفراء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري (سام)؛ دبغ (مادة في الأنسجة تمنع تلفها)؛ راتينج (مادة صمغية)؛ حمض؛ نيترات (آزوتات)؛ عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: طارد قوي للديدان المعوية، مطهّر، مهضّم، مقاوم للحمى، مسهل لقدوم الحيض.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الأفسنتين لتسهيل قدوم الحيض، وفي حال فقد الشهية. يوصف أيضاً في الحالات التالية: انتفاخ البطن (غازات معوية)؛ اضطرابات كبدية؛ التهاب المعدة؛ أوجاع وحمّى؛ زكام؛ داء طفيلي (ديدان صغيرة وطفيليات معوية).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٨غ في ليتر من الماء. يؤخذ فنجانين في اليوم صباحاً ومساء.

■ **الاستعمال الخارجي**: لأمراض الجلد، والقروح، ولسعات الحشرات، والجروح. يستخلص بالغلي، بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء. ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

ملاحظة: خف استعماله كونه يحتوي على قلويد سام هو مادة السانتولين.

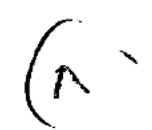
٧ إكليل الجبل: حصا لُبان ـ حشيشة العرب ـ ندى البحر
Rosmarinus officinalis, Romarin

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: شجيرة صغيرة، تنبت في الأراضي الجافة البائرة والأدغال حتى ارتفاع ١٥٠٠م. الطول ٥٠ إلى ٢٠٠ سم. الساق مستقيمة مورقة. الأوراق دقيقة، صلبة، خضراء داكنة من الأعلى، رمادية من الأسفل. الأزهار زرقاء، على شكل عناقيد صغيرة.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة المزهرة بكاملها.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، هيتروزيدات، صابونوزيد، كولين، حمض عضوي.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، منبّه، مسهّل للهضم، مفرغ للصفراء، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: إكليل الجبل ممتاز لإزالة احتقان المجاري الصفراوية (الكبدية). وهو نافع لمعالجة الوهن، والإرهاق، والضغط النفسي، والعجز.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه فنجان واحد قبل الوجبات.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة آلام الروماتيزم، التواء المفاصل، وللعناية بالجلد والشعر. ينقع ويعطّن بمعدل ٢٠٠غ في ليتر من الماء لعدة أيام، ويستعمل على شكل لوسيون ومغاطس.



أوكالِبتوس: كينا (الشام) ـ (أوكالبتوس كروي)
Eucalyptus globulus, Eucalyptus

- **الفصيلة**: آسيات.
- **الوصف**: موطنه الأصلي أستراليا، وينمو حتى ارتفاع ١٠٠٠م. يبلغ ارتفاعه ٢٥ ـ ٣٥ متراً. جذعه مستقيم، ذو قشرة ملساء رمادية. خشبه أحمر اللون. الأوراق مسطحة لماعة متدلية لها أعناق أو ذنيبات. الأزهار بيضاء. الثمار على شكل كبسولة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والبراعم.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، عطر، صمغ.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مطهر، مقاوم للحمى، قابض للأنسجة، منبه، مضاد للربو.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر الأوكالبتوس مطهراً فعالاً للمجاري التنفسية (مثل الـ bronchite) والمسالك البولية وللمرارة. وهو مفيد للروماتيزم المزمن، والربو، والحمى.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠ ـ ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ٣ ـ ٦ فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل خارجياً لمعالجة الجروح، ولسع الحشرات، وللعناية بالشعر (لوسيون)، والبحّة (عن طريق الغرغرة)، والتهاب الجيوب الأنفية (عبر تنشق النقيع).

البابونج الروماني: منسنلية ـ بابونج مضعَّف
Chameamelum nobile, Camomille romaine

- **الفصيلة**: مركبات.

- **الوصف**: نبات معمّر، ينبت في الحقول المزروعة والأراضي الرملية. طوله ما بين ١٠ و٣٠ سم. سيقانه موبرة، منتصبة أو ممتدة على الأرض. أوراقه خضراء رمادية منقسمة إلى فصوص. أزهاره صفراء.
- **الأجزاء المستعملة**: أزرار الزهور، الساق، الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، كولين، صمغ، إيزونيتول، فيتوسترول phytostérol، كبريت، حديد، أحماض دهنية.
- **الخصائص العلاجيَة**: مضاد للتشنج، مسهل للهضم، منظم للطمث، مقاوم للحمّى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: البابونج الروماني منشط ومنبّه، ويستعمل خصوصاً في حالات عسر الهضم. يستعمل أيضاً في حالات الصداع، المغص، العصبية، الأرق، انحطاط القوى.
- ■ **التحضير**: تنقع خمس أزهار في فنجان من الماء ويؤخذ النقيع قبل الطعام.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرمد، والأمراض الجلدية، الحمو، والأكزما، والتهاب الجفون. ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في ١٠٠غ من الماء ويستعمل ككمادات.

البابونج الألماني: عين القط ـ بابونج البقر
Matricaria recutita, Matricaire



- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات حولي، ينتشر في الحقول والأراضي البور. يتراوح طوله ما بين ٢٠ و٥٠ سم. ساقه منتصبة كثيرة التفرع. الأوراق خضراء على شكل ذيل مستدّق. الأزهار بيضاء، صفراء

في الوسط.

- **الأجزاء المستعملة**: الرؤيسات (الأزهار).
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، فلافونوييد، كومارين، كحول، حوامض دهنية، غليكوزيدات، بوتاسيوم، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للألم، مضاد للالتهاب، مطهر، مضاد للتشنج، منظم للحيض (وقته، غزارته، قلّته)، مهدىء، منشط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: له نفس خصائص البابونج الروماني وهو نافع أيضاً للزكام، وضربة الشمس، وقلة دم الحيض.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجان قبل الطعام.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح، وتطهير الفم، والعناية بالجلد والشعر. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً بالغرغرة، أو على شكل لوسيون.

بابونج الطيور: شرونة



Senicio vulgaris, Séneçon

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة حولية، تعيش في جميع المناطق حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ٥ إلى ٥٠ سم. الساق منتصبة، مورقة. الأوراق سميكة، مسننة، خضراء فاتحة، منقسمة إلى فصوص غير متساوية. الأزهار صفراء (طيلة السنة)، صغيرة على شكل كرات ومنتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة كلها.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، أملاح معدنية، سنيسيونين

sénécionine، دبغ، صمغ، قلوانيات، سينسين sénécine.

- **الخصائص العلاجية**: منظمة للحيض، طاردة للبلغم، مضادة للالتهاب، قابضة للأنسجة، طاردة للديدان، شافية للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: المريرة قادرة على تنظيم الدورة الشهرية، وتسكين آلامها. وهي نافعة لمعالجة التهاب الشعب الهوائية، السعال، الإسهال، آلام الأمعاء.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة لسعات الحشرات، والتهاب اللوزتين. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون أو غرغرة.

البتولا البيضاء: شجرة القضبان

Betula alba, Bouleau



- **الفصيلة**: بتوليات.
- **الوصف**: شجرة تنبت في الأراضي الرملية الصوّانية حتى ارتفاع ٢٠٠٠م عن سطح البحر. يتراوح طول جذعها ما بين عشرين وثلاثين متراً، أوراقها خضراء قاتمة، مثلثة الشكل ومسنّنة. وأزهارها الذكرية صفراء مخضرّة. وأزهارها الأنثوية حمراء عند النضج وذات أعناق صغيرة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، البراعم، القشرة، النُسغ (ماء النبتة).
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صابونين، صمغ، بتولالبين bétulalbine، بتولين bétuline، زيت عطري، مادة سكرية hétéroside.

- **الخصائص العلاجية**: مطهّرة، منشطة لإفراز الصفراء، منقّية، مدرة للبول، منبّهة، معرّقة، لائمة للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: تستعمل بشكل رئيسي كمادة منقية للجسم، وكمساعدة لنباتات وأعشاب طبية أخرى. تستعمل أيضاً لمعالجة: قلّة البول، والأوديما، أوجاع الكلية، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، النقرس، الروماتيزم، ارتفاع معدل الكولسترول في الدم، التسمّم.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: للجروح، والتهاب الجلد، والحمو، وللعناية بالشعر. تغلى بمعدل ٦٠غ من الأوراق أو ٢٥غ من القشرة المجففة في ليتر من الماء مدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتستعمل على شكل لوسيون.



برباريس: أنبرباريس

Berberis vulgaris, Epine-vinette

- **الفصيلة**: برباريسيات.

الوصف: شجيرة موطنها الغابات والأدغال الشوكية والأراضي الكلسية. يتراوح ارتفاعها ما بين متر وثلاثة أمتار. ساقها مغطاة بالشوك. أوراقها خضراء فاتحة، بيضاوية، تحف بأطرافها أهداب شوكية. الأزهار صفراء عنقودية. الثمار عنبية حمراء.

الأجزاء المستعملة: الجذور، القشرة، الأوراق، الثمار.

العناصر الفعالة: قلوانيات (بربرين barbérine وأوكسياكنثين oxyacanthine) وفيتامين C.

الخصائص العلاجية: منشط، مفرغ للصفراء، مساعد على

الهضم، فاتح للشهية، مدر للبول، ملين للمعدة، نافع للأوردة.

- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر منشطاً ومدراً للبول، ومفيداً في حالات احتقان الكبد، والتقيؤ، والغثيان، واليرقان، والإمساك، والاستحاضة (نزف الدم في غير أوقات الحيض)، والدوالي، والنقرس، والروماتيزم، وارتفاع الضغط.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.



بسفايج: أضراس الكلب ـ شط الفول
Polypodium vulgare, Polypode

- **الفصيلة**: سرخسيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الغابات والأراضي التي تكسوها الأشجار حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الساق عبارة عن جذر وحيد تحت الأرض، تنطلق منه أوراق طويلة، مثلثة الشكل، لها أعناق. الأزهار صفراء.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر المجفف.
- **العناصر الفعالة**: خلاصة (essence)، دهنيات، دبغ، صمغ، صابونوزيد، لعاب نباتي، معادن، غليسيريزين، بوليبودين.
- **الخصائص العلاجية**: مفرغ للصفراء، ملين للمعدة، طارد للبلغم، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل خصوصاً لمعالجة قصور الوظائف الكبدية. وهو نافع لحالات الإمساك، التهاب الشعب الرئوية المزمن، والأمراض الطفيلية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.



بطباط: عصا الراعي العصافيري
قطع وصل ـ ثيل
Polygonum aviculare, Ronouée des oiseaux

- **الفصيلة**: بطباطيات.
- **الوصف**: نبات حولي، يعيش في الأراضي البور حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ١٠ ـ ٥٠ سم. سيقانه كثيرة مبرغلة، ممتدة. الأوراق سنانية، خضراء فاتحة. الأزهار بيضاء أو وردية، صغيرة، منتظمة من ١ إلى ٤ عند إبط الأوراق.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة كلها.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صمغ، زيت عطري، لعاب نباتي، سيليس، صبغيات فلافونية.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسكري، قابض للأنسجة، قاطع للنزف، مسكّن للألم، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الإسهال، النزيف، الرُّعاف، البواسير، السكري، حصى في الكلية، النقرس.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه أربعة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح والنزف. تسحق الأوراق وتستعمل على شكل كمادات.

(١٠٦)

بقلة الملك: بقلة ـ شاهترج ـ كسفرة الحمار ـ مرارة الأرض

Fumaria officinalis, Fumeterre

- **الفصيلة**: شاهترجيات.
- **الوصف**: نبتة سنوية تعيش في الأراضي البور والحقول والمنحدرات كما تنبت في الحيطان وعلى جنبات الطرق. يتراوح طولها ما بين ١٠ و٦٠ سم. ساقها خضراء تفترش الأراضي وأحياناً منتصبة. أوراقها رمادية إلى إخضرار، دقيقة ومنقسمة. الأزهار وردية. الثمرة مستديرة منخفضة الرأس.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة مزهرة، باستثناء الجذر.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، مادة قلوانية (فومارين)، حمض الفوماريك، بوتاسيوم.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للأسقربوط (نقص الفيتامين C)، فاتحة للشهية، منقية للدم، منشطة، ملينة للمعدة، طاردة للديدان، مسهلة للهضم، مدرة للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل نقيع الأزهار كمنشط. وهو نافع للوهن، وتصلب الشرايين، والبدانة، وقلة البول، والاحتقان الكبدي.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء. يشرب النقيع خلال النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: للأكزما، وحب الشباب، والشرى، والحمو. تستخلص بالغلي، بمعدل ٦٠غ في نصف ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون وكمادات.



البُقْنُقومون: جربيّه

Scabiosa succisa, Scabieuse

- **الفصيلة**: دبساسيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الرطبة حتى ارتفاع يزيد على ٢٠٠٠م. الطول ٢٠ إلى ٥٠ سم. الساق ملساء، كثيرة الفروع العمودية. الأوراق رمحية مسننة، متقابلة، مغطاة بالزغب. الأزهار زرقاء بنفسجية، منتظمة على شكل كرات معزولة. الجذمور يميل إلى السواد، يكاد يظهر عند ساق النبتة.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: نشاء، أملاح معدنية، صابونوزيد، دبغ، سكابيوزيد.
- **الخصائص العلاجية**: طارد للبلغم، منشط، شاف للجروح، معرّق، مضاد للحكّة، قابض للأنسجة، مضاد للسعال، مسهل للهضم، مدر للعاب.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: البقنقومون منقّ جيد للجسم، خصوصاً في حالة الالتهابات الجلدية. وهو نافع لمعالجة عسر الهضم، جفاف الفم، الربو، التهاب الشعب (bronchite)، الزكام، وذات الرئة.

■ **التحضير**: ينقع منه ١٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحمو، الأكزما، الحكّة، الإفرازات المهبلية والرحمية، القُلاع. يستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون فاتر.

١٨

البلوط: سنديان ـ سنديان كبير
Quercus robur, Chêne

ـ **الفصيلة**: الزانيه.

ـ **الوصف**: شجرة معمرة، يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٥ و٤٠ متراً. القشرة بنية رمادية، تسودّ مع مرور الزمن. أوراقها خضراء داكنة ولامعة، بيضاوية متطاولة ومفصصة. أزهارها بشكل ذيل. الثمرة (البلوطة) بيضاوية الشكل ذات قمع ذي حراشف.

ـ **الأجزاء المستعملة**: القشرة، الأوراق، الثمار (البلوط).

ـ **العناصر الفعالة**: دبغ، كرسيتانين quercitanine، حمض الغاليك، إلاجيك ellagique، كرسين quercine.

ـ **الخصائص العلاجية**: منشط، قابض للأنسجة، مضاد للإسهال، قاطع للنزف، مطهر، مقاوم للحمى.

ـ **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل مستخلص البلوط بالغلي (القشرة أو الأوراق أو الثمار) لمقاومة الإسهال، وأوجاع المعدة، والنزف، والبواسير، والرعاف، والتعرّق.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة إفرازات الرحم والمهبل، والحروق، وتورّم الأطراف الناجم عن البرد، والحصف (مرض جلدي). استخلاص بالغلي، بمعدل ٧٠غ في ليتر من الماء. يستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

البنفسج: فَرْمَسة (فارسية) - إين (يونانية) البنفسج العطري
Viola odorata, Violette

(١٩)

- **الفصيلة**: بنفسجيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الغابات المشمسة والحقول والجدران حتى ارتفاع ١١٠٠م. يبلغ طوله ١٠ إلى ١٥ سم. الساق صلبة، تنطلق من ساق أخرى تحت أرضية. الأوراق ذات أعناق خضراء صافية، بيضاوية على شكل قلب، ومنتظمة على شكل وردة. الأزهار بنفسجية، منفردة على ساق تنطلق من الجذر.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، الأوراق، الجذور.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، حمض الساليسيليك، مادة قلوانية مرّة، صابونين، فيتامين C، ساليسيلات دو متيل.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسعال، طارد للبلغم، مطرّ للبشرة، مقيء، مضاد للروماتيزم، لائم للجروح، ملين للمعدة، مسكن للألم، معرّق.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يطهر المجاري التنفسية في حالة التهاب الشعب الرئوية والسعال. ويوصف لمعالجة التقرحات المعدية الاثني عشرية لمساعدته على التئام الجروح.

■ **التحضير**: ينقع منه ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة تشقق الجلد، وللعناية بالبشرة والصدر. ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون. كذلك يستعمل غرغرة وعلى شكل كمادات لمعالجة أوجاع الحنجرة.

بهشية: شرابة الراعي ـ عود الخير ـ شجرة الدبق ـ إيلكس ـ حيدا
Ilex aquifolium, Houx

- **الفصيلة**: بهشيات.
- **الوصف**: شجيرة تعيش في الأحراش حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. يتراوح ارتفاعها ما بين متر واحد وعشرة أمتار. أوراقها دائمة، خضراء قاتمة لماعة قاسية، ذات أعناق قصيرة وأشواك في أطراف العروق. قشرة الساق ملساء، وخشبها صلب. الأزهار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل عناقيد. عنبياتها حمراء عند النضج (يجب عدم تناولها).
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والقشرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، إيليسين ilicine.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج، مطرية للجلد، مقاومة للحمى، مضادة للروماتيزم، منشطة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل داخلياً لمقاومة الكسل، والحمى، والإسهال، والتهاب الشعب الهوائية (bronchite)، والروماتيزم.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء. يؤخذ النقيع على عدة دفعات أثناء النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: للخراجات والدمامل. يستعمل النقيع المشار إليه على شكل كمادات.



البوصير: آذان الدب
Verbascum thapsum, Bouillon blanc

- **الفصيلة**: خنازيريات.

- **الوصف**: نبات ثنائي الحول، يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ سم ومترين. ينبت في الأراضي البور وعلى أطراف الحقول في مناطق يصل علوها عن سطح البحر إلى ٥٠٠م. ساقه مستقيمة، وأوراقه كبيرة بيضاوية الشكل مغطاة بالوبر. أزهاره صفراء شاحبة منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، لعاب نباتي، صابونوزيد.
- **الخصائص العلاجية**: مطرّ للجلد، منق، معرّق، مسكن للألم، طارد للبلغم، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: توصف في حالة التهاب الشعب الرئوية، باعتبارها مهدئة ومسهلة لطرد البلغم. توصف أيضاً للربو، والسعال، والتهاب المثانة، والمغص، والإسهال، والبواسير.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الدمامل، والحروق، والحمو، وتشقق الجلد الناجم عن البرد، والتقرحات، والحكة. يستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

بوسيدان: بقلة الرئيس ـ بخور الأكراد ـ شمار الخنازير

Peucedanum ostruthium, Impératoire

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الحقول الرطبة، الوهاد، والأراضي الصوانية، حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ٣٠ ـ ١٠٠

سم. الساق خضراء منتصبة، أسطوانية جوفاء. الأوراق خضراء مفصَّصة مسننة. الأزهار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل خيمات.

- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والجذمور (جذر وحيد).
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، راتنج، عنصر كوراميني، فيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مساعد على الهضم، طارد للريح، نافع للصدر، معرّق.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: نافع في حالات عسر الهضم، وانتفاخ البطن، والتهاب الشعب الهوائية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، ويؤخذ بعد وجبة الطعام.

■ **الاستعمال الخارجي**: نافع لمعالجة عضات الكلاب ولسع الحشرات. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون.

بوغلصن: حمحم زائف ـ لسان الثور المخزني
Anchusa officinalis, Buglosse

٥٣

- **الفصيلة**: حمحميات.
- **الوصف**: ينبت في الأراضي البور، ولا سيما الكلسية منها. ساقه معمرة، منتصبة فوق الأرض بطول ٣٠ ـ ٧٠ سم، متصلة بجذمور (جذر وحيد) تحت الأرض، ومغطاة بالوبر. أوراقه بيضاوية مسنّنة ومغطاة بالوبر. الأزهار زرقاء منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الأزهار.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، قلواني alcaloïde، نيترات

البوتاسيوم، كولين choline، الألنتويين allantoïne.

- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، مطر للجلد، ملين للمعدة، ومعرّق.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل بطريقة مشابهة لطريقة استعمال لسان الثور. إلى ذلك فهو مفيد لالتهاب الكلية والسعال والزكام.



بوقيصة حقلية: غرغار ـ شجر البقّ ـ غرغاج
Ulmus campestris, Orme

- **الفصيلة**: درداريات.
- **الوصف**: شجرة كبيرة تعيش في السهول الرطبة حتى ارتفاع ١٣٠٠م. يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ و٣٥ متراً. جذعها أسطواني مستقيم. لأوراقها أعناق بيضاوية وهذه الأوراق صلبة غير لماعة، ومغطاة بالوبر عند إبط عروقها المتشعبة. الأزهار خضراء أو حمراء مجتمعة في حِزم.
- **الأجزاء المستعملة**: اللحاء (القشرة) والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، دبغ (عفص)، سيليس، بوتاس.
- **الخصائص العلاجية**: معرّق، مدر للبول، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منشط، منق للدم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف الدردار للروماتيزم ومعالجة الصدفية.

■ **التحضير**: يغلى بمعدل ٧٠غ في ليتر من الماء مدة عشر دقائق، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم مدة عشرة أيام.

■ **الاستعمال الخارجي**: ينصح باستعماله خارجياً للحمو، الرضوض، الأمراض الجلدية، الأكزما، والإفرازات المهبلية

والرحمية. يستخلص بالغلي، بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

البولدو

Pneumus boldus, Boldo



- **الفصيلة**: مونيميّات monimiacées.
- **الوصف**: شجرة دائمة الاخضرار، يتراوح ارتفاعها ما بين خمسة وستة أمتار، تنبت في سفوح التشيلي المشمسة. أوراقها عطرية، بيضاوية الشكل، صلبة، متقابلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: قلوانيات، من بينها البولدين boldine، والفلافونوييد flavonoïde، والبولدوغلوسين boldoglucine.
- **الخصائص العلاجية**: منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، مقو عام، ومنوّم.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعرف البولدو بتأثيره الإيجابي على الكبد في حالات القصور الوظائفي والالتهابات. وهو مفيد أيضاً لتحصّي المرارة، وعسر الهضم، والتهاب المثانة، والأرق.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.

البيلسان: خُمان ـ خابور ـ دمدمون

Sambucus nigra, Sureau



- **الفصيلة**: بلسانيات.
- **الوصف**: شجيرة تعيش في الغابات المشمسة وعلى طول الجدران

حتى ارتفاع ١١٠٠م. الطول ٢ ـ ٦م. الساق ذات قشرة بنية رمادية، رخوة الفروع. الأوراق رمحية مسننة، منقسمة من ٥ إلى ٧ وريقات. الأزهار بيضاء، صغيرة، منتظمة على شكل كرات. الثمار عنبية، سوداء عند النضج.

- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، الأوراق، الثمار، القشرة الثانية.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، نيترات البوتاسيوم، مادة قلوانية، غليكوزيد، دبغ، لعاب نباتي، ڤيتامين C، صبغيات فلاڤونية، أنثوسيانيك anthocyaniques، حمض الماليك، حمض السيتريك، كولين، سامبوسين sambucine، حمض الڤاليريانيك.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، مدر للحليب، مضاد للروماتيزم (القشرة الثانية)، معرّق، مضاد للسعال (الأزهار والأوراق)، ملين للمعدة (الثمار)، مطرّ للبشرة (الأوراق والأزهار).
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل البيلسان في حالات التحصّي البولي، والتهاب المثانة، والنقرس. وهو مفيد لمعالجة الروماتيزم، والتهاب الشعب الرئوية (bronchite)، والربو، والإمساك.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لتنظيف العين، ومعالجة الرمد، والجدجد (شحاذ العين)، وتورم الأطراف من جراء البرد، والحروق، والأمراض الجلدية. ينقع بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الترنجان: حشيشة النحل ـ حبق ترنجاني ـ مالبسا ـ مفرحة القلب ـ النعناع الصوفي



Melissa officinalis, Mélisse

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٠٠٠م. يتراوح طوله ما بين ٢٠ و٨٠ سم. ساقه مربعة وموبّرة، تنبت على شكل باقات تتفرع ابتداء من القاعدة. الأوراق خضراء زاهية، طويلة بيضاوية محززة ومسننة. الأزهار صفراء، ثم بيضاء وردية تنشأ عند إبط الأوراق وتنتظم على شكل سنابل.
- **الأجزاء المستعملة**: الساق المزهرة، والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، سيترونيلال citronellal، دبغ، صمغ، حمض السوسينيك suceinique.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، طارد للريح، منشط لإفراز الصفراء، مسهل للهضم، منشط، مضاد للغثيان والتقيؤ.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الترنجان منبه ومسهل للهضم (عسر الهضم، بلع الهواء، الغثيان) ومهدىء للتوتّرات العصبية. وهو نافع أيضاً للدوار (الدوخة)، والشقيقة، وطنين الأذن، وفقر الدم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لرائحة النفس الكريهة، ولسعات الحشرات. يستعمل النقيع بالغرغرة أو على شكل لوسيون.



توت العُلّيق: فرامبواز بري - عليق بستاني
Rubus idaeus, Framboisier

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: ينبت في الغابات والأراضي الصوانية حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. يتراوح طول شجرته ما بين متر واحد ومترين. ساقه منتصبة، زرقاء تميل إلى الإخضرار. أوراقه خضراء، رمادية من تحت، مسننة ومنقسمة إلى وريقات صغيرة. الأزهار بيضاء صغيرة. الثمار وردية اللون.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والثمار.
- **العناصر الفعالة**: حمض السيتريك، ڤيتامين C، سكر، سللولوز، معادن، دبغ، فراغارين fragarine.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، مدر للبول، ملين للمعدة، مساعد على الهضم، معرّق، منشط، منظِّم للحيض (وقته، غزارته، أو قلته).
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الإستعمال الداخلي**: أوراقه نافعة لالتهاب المجاري التنفسية (التهاب الشعب الرئوية)، وملينة للمعدة (الإمساك)، ومدرة للبول (التهابات كلوية). وهي مفيدة أيضاً لالتهاب اللوزتين، والطمث المؤلم، والوهن.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ منه فنجانان في اليوم. ثماره ممتازة بالنسبة لمرضى السكري، وهي واقية من الروماتيزم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهابات الفم والعيون. ينقع بمعدل ٢٠غ

من الأوراق في ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل لوسيون للعين، أو غرغرة للفم.



الثوم

Allium sativum, Ail

- **الفصيلة**: زنبقيّات.
- **الوصف**: يزرع في جميع أنحاء العالم تقريباً. يمكن أن يصل ارتفاع ساقه إلى ٣٠ سم. أوراقه رفيعة ومحددة الرأس. رائحة حُصّه قوية.
- **الأجزاء المستعملة**: الحص (البصلة).
- **العناصر الفعالة**: أليسين Allicine (سائل زيتي رائحته نفاذة يستخلص من الثوم)؛ خمائر (أنزيمات)؛ فيتامينات؛ هورمونات جنسية.
- **الخصائص العلاجية**: مطهّر، مضاد للتشنج، منبّه، مقوّ، طارد للديدان، مضاد للسكري، مدرّ للبول، مزيل للبلغم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: ينشط الثوم الدورة الدموية ويخفض معدل الكولسترول في الدم. يوصف للأشخاص المعرضين لأمراض القلب والشرايين. وهو مطهّر قوي. يستعمل أيضاً في الحالات التالية: فقد الشهية، ارتفاع ضغط الدم، الحصى في المرارة أو المبولة، والقروح.

■ **التحضير**: بالإضافة إلى طرق استهلاكه المعروفة، يمكن تناوله أيضاً على شكل زيت الثوم أو حليب الثوم.
زيت الثوم: ٦٠غ من الثوم لكل ١٠٠غ من زيت الزيتون.

حليب الثوم: يُطبخ حُصّان أو ثلاثة من الثوم في الحليب.

■ **الاستعمال الخارجي**: للخرّاج، واللسعة، والروماتيزم (داء المفاصل)، والتسمّم الناجم عن التدخين. تُهرس حصوص الثوم وتستعمل خارجياً.

الجزر



Daucus carota, Carotte

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: من النباتات الأكثر انتشاراً في العالم، وهو معروف في جميع المطابخ.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع أجزائه.
- **العناصر الفعالة**: ڤيتامينات B_1 وB_2 وPP وB_5 وB_6، معادن، ڤيتامين D، ڤيتامين E، بروتين، كاروتين، بروڤيتامين A.
- **الخصائص العلاجية**: منعّم للبشرة، شاف للجروح، مضاد للإسهال، مضاد لفقر الدم، مطهر، منشط، منبّه، مسكن للألم، يزود الجسم بالمعادن، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: جذر الجزر مفيد للسكري، منشّط بشكل عام. وهو مفيد في فترة النقاهة، وفقر الدم، والإسهال عند الأطفال. بذوره مفيدة لدرّ البول، والحليب، وبلع الهواء، والغازات المعوية، والطمث الغزير.

■ **الاستعمال الخارجي**: تستعمل أوراقه لمداواة الجروح، والحكة، وتشقق الجلد الناجم عن البرد.



جعدة بلوطية: طوقريون - جعدة - حشيشة ثومية

Teuchrium chamaedrys, Germandrée

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، صلب، يعيش في الهضاب الكلسية والأراضي الجافة. الطول ١٠ - ٣٠ سم. ساقه تفترش الأرض قليلاً ثم تنتصب. أوراقه خضراء لماعة موبّرة من الجهة السفلى. الأزهار أرجوانية أو وردية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، زيت عطري، عنصر مرّ، ماروبين marrubine، كولين، صابونيسيد، صمغ teucrio-résine.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مساعد على الهضم، مفرغ للصفراء، مطهر، طارد للديدان، شاف للجروح، مقاوم للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: منشط (في حال النقاهة) ومسهل للهضم (في حال عسر الهضم أو بلع الهواء).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويشرب النقيع خلال النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح والقروح. على شكل لوسيون أو كمّادات.



الجنستا(*)

Cytisus scoparius, Genêt à balai

- **الفصيلة**: فراشيات.
- **الوصف**: تنتشر في الأراضي غير الكلسية، حتى ارتفاع ٥٠٠م. طولها ٥٠ ـ ٢٥٠ سم. ساقها خضراء منتصبة محززة طولياً ومتفرعة. أوراقها رمحية مسننة صغيرة. أزهارها صفراء ذهبية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والفروع الفتية.
- **العناصر الفعالة**: مادة قلوانية، معادن، زيت عطري، مواد ملونة، صمغ، عنصر مضيق للأوعية.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة للقلب، رافعة لضغط الدم، قابضة للأوعية الدموية، مدرة للبول، منقية.
- **تنبيه**: نبتة خطرة إذا تناولنا منها أكثر من غرامين في اليوم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل لخصائصها المدرة للبول. وهي نافعة في حالات القصور في عمل القلب، واضطراب النبض، وانخفاض الضغط، واحتباس الماء في الجسم.

■ **التحضير**: تُنقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل نقيعها خارجياً على شكل لوسيون فيساعد على شفاء الخراجات، وطرد السم، وتضييق الأوعية الدموية.

(*) ينبغي تمييز الجنستا عن ثلاث نباتات مشابهة إلى حد بعيد وهي الوزال Genêt d'Espagne والسيتيس Cytise والجولق Ajonc، وهي جميعاً سامة بدرجات متفاوتة.

الجنسنغ

Panax ginseng, Ginseng

- **الفصيلة**: أراليات.
- **الوصف**: جذر عشبي، موطنه الأصلي الصين وكوريا واليابان والنيبال.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر.
- **العناصر الفعالة**: صابونوزيد، ستروييد stéroïde، باناجين panagène، باناكيلون panaquilon، باناكسابوجينول panaxapogénol، فيتوسترين phytostérine.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مثير للشهوة الجنسية، فاتح للشهية، مسهل للهضم، مسكن للألم، مقاوم للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: معروف بخصائصه المنشطة، ويسمى أيضاً «جذر الشباب الدائم» والحياة المديدة. فهو يقاوم الوهن العام، فينشط الهضم والدورة الدموية كما يقاوم العجز الجنسي.

■ **التحضير**: يؤخذ كعلاج بمعدل غرام واحد في اليوم مدة عشرة أيام.



الجنطيانا الصفراء: كوشاد ـ دواء الحية

Gentiana lutea, Gentiane

- **الفصيلة**: جنطيانيات.
- **الوصف**: نبتة معمرة تعيش في الحقول والمراعي، على ارتفاع ٨٠٠ ـ ٢٥٠٠م. الساق خضراء منتصبة جوفاء. الأوراق خضراء بيضاوية عريضة ومتقابلة. الأزهار صفراء عنقودية.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذر مجففاً.
- **العناصر الفعالة**: عطر، مادة قلوانية، مواد ملونة، ڤيتامين C، بكتين، عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة، فاتحة للشهية، طاردة للديدان، مقاومة للحمى، مسهلة للهضم.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: منشطة قوية لعملية الهضم. لا ينصح باستعمالها في حالة الحمل أو ارتفاع ضغط الشرايين. مفيدة للوهن والاختلاج العصبي (هزّة الحائط) والطفيليات المعوية.

■ **التحضير**: نقع وتعطين (راجع معنى هذه الكلمة في أول الكتاب) الجذر الجاف، بمعدل ٣غ في فنجان من الماء المغلي، مدة ثلاث ساعات. يؤخذ منه فنجان بعد كل وجبة.

جويسئة عطرية: أسبرولة عطرية ـ ملكة الغابات ـ الشاي السويسري
Asperula odorata, Asperule odorante

- **الفصيلة**: فُويّات.
- **الوصف**: نبتة صغيرة توجد في المناطق الحرجية، ساقها منتصبة ومعمرة، يبلغ طولها ١٠ ـ ٣٠ سم. أوراقها خضراء داكنة، بيضاوية الشكل ومحددة الأطراف. أزهارها صغيرة، عنقودية الشكل وذات رائحة مستحبّة.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع أقسام النبتة، بما فيها الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: كورامين، وڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج؛ مهدئة؛ مدرة للبول؛ منشطة للكبد؛ منوّمة؛ مطهرة ومعقمة.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل بشكل رئيسي لتنظيم الجهاز العصبي (حالات الأرق والتوتّر العصبي). وتستعمل أيضاً لمعالجة الحصى في المرارة أو المبولة، واضطرابات الكبد، والصداع، والمشكلات الهضمية.
- ■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لطرد الحشرات، ومداواة الدمامل. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

الحامول: كشوث ـ شكوثا ـ حماض الأرنب ـ أفتيمون ـ خانوق
Cuscuta epithynum, Cuscute

(٣٦)

- **الفصيلة**: محموديات.
- **الوصف**: نبات حولي، طفيلي، صغير الحجم إنما لا شكل محدد له. الساق حمراء أو صفراء، خيطية، ملساء متسلقة. أوراقه مختلفة الألوان. الأزهار بيضاء أو وردية، صغيرة ومتجمعة في كتل مستديرة.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع الأجزاء.
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيد كشوثي، دبغ، صمغ، أنزيم.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، طارد للريح، ملين للمعدة، مفرغ للصفراء، منظف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل لمعالجة مشكلات القصور الكبدي (قليلاً ما يوصف حالياً). ويستعمل أيضاً للغازات المعوية، وبلع الهواء، والإمساك.

- **التحضير**: استخلاص بالغلي، بمعدل ٥غ في ليتر من الماء. يؤخذ المستخلص بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: للجروح والخراجات. استخلاص بالغلي، بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء.

٢٧ الحَبَق: ريحان ملكي

Ocinum basilicum, Basilic

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات هندي الأصل، ساقه مستقيمة، بطول ٣٠ سم. أوراقه خضراء محددة الرأس بيضاوية. أزهاره بيضاء، تنتظم على شكل سنبلة.
- **الأقسام المستعملة**: النبتة بكاملها.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري (لينالول linalol، سينيول cinéol، إستراغول estragol).
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مسكّن، مدرّ للحليب، مضاد للغثيان، مطهّر.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: الحبق مهدّىء ومسكّن (مفيد في حالات الوهن والتوتر العصبي واضطرابات النوم) ومضاد للتشنج. يسهل الهضم في حالة التهاب المعدة وعسر الهضم وبلع الهواء والتقيؤ. مفيد أيضاً لمعالجة السعال والشاهوق (السعال الديكي).
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الأكل.
- **الاستعمال الخارجي**: للقُلاع والجُدجُد (شحاذ العين). استخلاص بالغلي، بمعدل ٤٠غ في نصف ليتر من الماء. يستعمل

المستخلص على شكل غَسول أو كمادات.

حبق الراعي؛ بعيثران ـ أرطماسيا ـ بَرَنْجاسَف ـ شويلاء ـ عبيثران
(٣٨) Artemisia Vulgarsit, Armoise

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة معمّرة، تشبه الأفسنتين. تنبت على جوانب السواقي والسكك الحديدية وفي الخرائب والأراضي البور. يتراوح طول ساقها ما بين ٨٠ و١٥٠ سم. أوراقها مسننة الأطراف، خضراء داكنة في الوجه وبيضاء من الداخل. تحمل عناقيد من الأزهار الصغيرة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، الجذور، والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، دبغ، لعاب نباتي، إينولين (سكر نباتي)، وفيتامينات (A, B, C).
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للصرع؛ مضاد للتشنج؛ مقوّ؛ مبيد للديدان؛ منظم للحيض؛ مقاوم للحمّى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل حبق الراعي كمسهّل لقدوم الحيض، وكمنبّه عام، وللقضاء على الديدان المعوية. يستعمل أيضاً لتسهيل الولادة، وفي حالات: الاضطرابات العصبية، والصرع (داء النقطة)، والدوار، والتقيؤ، والإسهال المزمن.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥ ـ ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين يومياً (لمن تعاني من النقص في كمية الدم أثناء فترة الحيض).

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح والتقرحات. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

حشيشة الدينار: جنجل



Humulus lupulus, Houblon

- **الفصيلة**: قنّبيات.
- **الوصف**: نبتة معمرة تمتد على الأرض، تعيش في السياجات الغابات والأراضي الرطبة. يبلغ امتدادها ٥ ـ ٧ أمتار. ساقها ملتفة على شكل حلزوني. الأوراق خضراء باهتة مفصّصة ومسننة. الأزهار خضراء مصفرة منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق واللحاء (القشرة).
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صمغ، لوبولين lupulin، زيت عطري، ليبولون lypulone، أستروجين.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة، فاتحة للشهية، مسكنة للألم، مطهرة، مضادة للتشنج.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: حشيشة الدينار مهدئة للأعصاب، ولكنها منشطة للهضم والشهية.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠ ـ ١٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لتسكين الآلام، والدمامل، والخراجات. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل كمادات.

حشيشة الرئة: رئوية ـ شتلة الرئة

Pulmonaria officinalis, Pulmonaire

- **الفصيلة**: حمحميات.
- **الوصف**: تنبت في الأراضي الكلسية الرطبة والغابات النيّرة.

الطول ١٥ إلى ٣٠ سم. الساق وحيدة، منتصبة، موبّرة، الأوراق خضراء، مبقعة بالأبيض (لهذا تشبّه بالرئة)، لها أعناق. الأزهار وردية مائلة إلى الأزرق مجتمعة على شكل سنبلة.

- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: صمغ، صابونين، دبغ، سيليس، أملاح معدنية، لعاب نباتي.
- **الخصائص العلاجية**: قابضة، مدرة للبول، مطرية للجلد، طاردة للبلغم، معرّقة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل لمعالجة التهابات الشعب الرئوية على اختلاف أنواعها، بما في ذلك بصق الدم. وهي نافعة أيضاً لمعالجة الزكام والتهاب البلعوم.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحمو، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، والبواسير. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون صباحاً ومساءً.



حشيشة الزجاج: الربيعية ـ حشيشة القزاز ـ حشيشة الحيطان ـ كشنين ـ حشيشة الرمل

Parietaria officinalis, Pariétaire

- **الفصيلة**: قراصيات.
- **الوصف**: تعيش بين الأنقاض وفي شقوق الجدران القديمة. يتراوح طولها بين ١٠ و٣٠ سم. ساقها منتصبة يغطيها الزغب،

تنطلق من القاعدة وتتفرّع. الأوراق متعاقبة، لها أعناق تشبه الرمح. الأزهار خضراء على شكل أقراص.

- **الأجزاء المستعملة**: الأجزاء المنتصبة فوق الأرض، والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: نيترات البوتاسيوم، كلسيوم، لعاب نباتي، كبريت، صبغيات فلاڤونية.
- **الخصائص العلاجية**: منقية، مدرة للبول، مطرية للجلد، منعشة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل خصوصاً لدر البول (في حالات التهاب المثانة، والبول الزلالي، والمغص الكلوي، والروماتيزم والأوديما) وهي أيضاً فاتحة للشهية.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة البواسير والكدمات. تسلق أوراقها بالحليب وتستعمل على شكل كمادات.

حشيشة السُعال: فرفرة ـ سُعالَى ـ فيخيون ـ دَوْسَة الحمار ـ أم رغيف
Tussilago farfara, Tussilage

(٤٦)

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: عشبة تعيش في الأراضي الكلسية والصلصالية الرطبة. الطول ١٠ ـ ٢٥ سم. السيقان منتصبة، تحمل أوراقاً صغيرة مختلفة عن الأوراق الأخرى. الأوراق عريضة، ذات أعناق، على شكل وردة، خضراء من الأعلى، بيضاء من الأسفل. الأزهار صفراء، على شكل كُبيبات منفردة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، كولين، زيت عطري، لعاب نباتي،

بوتاسيوم، كلسيوم، كبريت، حديد، أنسولين، حمض الترتريك، حمض الماليك، صبغيات ملونة.

- **الخصائص العلاجية**: طاردة للبلغم، معرّقة، منشطة، منقية، منعمة للبشرة، قابضة للأنسجة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تسهل إخراج البلغم وتخفف السعال. وهي مفيدة في حالتي الوهن والنقاهة.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، والتواء المفاصل، وفرط التعرُّق في باطن القدمين، والحروق، والتهاب الجلد. تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.

حشيشة الملاك: أنجليكا ـ جذر الملاك
Angelica archangelica, Angélique

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نجدها على ارتفاعات تزيد على ٢٥٠٠م. يصل طولها إلى ٢٥٠ سم؛ وهي ذات سيقان كبيرة جوفاء، تحمل أوراقاً مفصّصة، بيضاء من الوجه الداخلي. أزهارها خيمية بيضاء ووردية.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بكاملها، بما في ذلك الجذر والبذور.
- **العناصر الفعالة**: تربين، صمغ، دبغ؛ كومرين؛ أحماض.
- **الخصائص العلاجية**: حشيشة الملاك منبهة، مساعدة قوية على الهضم، مضادة للتشنج، طاردة للريح، مضادة لسمّ الأُطرب

(والأطرب أو ست الحسن هو نبات طبي سام)، مطهرة، معرّقة، وطاردة للبلغم.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تساعد حشيشة الملاك على الهضم، وتقاوم التشنج، وتفتح الشهية. وتستعمل أيضاً في الحالات التالية: الإرهاق، فقر الدم، التهاب الأمعاء، الانفلونزا، الحمل، العصبية، اضطراب الطمث، الكساح، والتهاب الشعب الهوائية bronchite.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. وتؤخذ بمعدل فنجان بعد الوجبات الرئيسة.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح، والتهابات الفم، والرضوض (الكدمات). يستعمل النقيع المشار إليه على شكل لوسيون وكمادات، أو بالغرغرة.

الحِلْبَة: أعنون ـ قريفة ـ شينليلة ـ طيلس
Trigonella foenum groecum, Fenugrec

٢٢

- **الفصيلة**: فراشيات.

- **الوصف**: نبات سنوي صغير، يعيش في الحقول والمناطق المتوسطية. يبلغ طوله ١٠ ـ ٥٠ سم. ساقه صلبة منتصبة. أوراقه خضراء كبيرة بيضاوية مسننة، تنقسم كل واحدة منها إلى ثلاث وريقات صغيرة. أزهاره بيضاء. ثمرته عبارة عن قرن طويل يحتوي على صف من البذور.

- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة والبذور.

- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، لعاب نباتي، حديد، كلسيوم، فوسفور، منغانيز، تريغونلين trigonelline، عطر.

- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مطر للبشرة، منقص للسكر في الدم، ملين للمعدة، منشط، مدر للحليب.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: الحلبة منشط عام ممتاز في حالات الوهن وسوء التغذية وفقر الدم. وهي مفيدة في حالتي البرود الجنسي ومرض السكري.
- ■ **التحضير**: يُؤخذ ١٠غ من مسحوق الحلبة قبل الوجبات الرئيسية.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهابات الرحم والمهبل، وللداحوس والدمامل. تسحق بذور الحلبة وأطرافها المزهرة، وتستعمل على شكل كمادات ولزقات على الأماكن الملتهبة من الجلد.

الحُمَّاض الصغير: حُمَّيض



Rhumex acetosa, Oseille

- **الفصيلة**: بطباطيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الحقول حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. يبلغ طوله ٣٠ ـ ١٠٠ سم. الساق حمراء، محززة ومجوفة، متفرعة في قسمها الأعلى. الأوراق كبيرة، خضراء داكنة، ذات أعناق طويلة. الأزهار خضراء أو حمراء صغيرة، ومنتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، السيقان، الجذور.
- **العناصر الفعالة**: فيتامين C، أوكزالات البوتاسيوم، حمض الأوكزاليك، حديد، كلوروفيل.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للحفر (الأسقربوط)، فاتح للشهية، منق للدم، مدر للبول، منظِّم للحيض، ملين للمعدة، منشط،

مسهّل للهضم.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: ملين جيد للمعدة، منق للدم، وفاتح للشهية.
- ■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: للخراجات، وحب الشباب، ، واللسعات، والأمراض الجلدية. تستعمل أوراقه المهروسة على شكل ضمادات.

الحماض الكبير: حمّاض الجبال ـ راوند الرهبان ـ عرق مسهل Rumex crispus, Patience

- **الفصيلة**: بطباطيات.
- **الوصف**: ينبت في الظلال وحوافي الطرقات حتى ارتفاع ١٥٠٠م. يتراوح طوله ما بين ٥٠ و١٠٠ سم. ساقه صلبة منتصبة. الأوراق خضراء بيضاوية على شكل قلب لها أعناق. الأزهار خضراء منتظمة على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، والجذور المجففة.
- **العناصر الفعالة**: حديد، فوسفور، تانوييدات، غليكوزيدات، حمض الأوكزاليك.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد لفقر الدم، قابض للأنسجة، منق، مدر للبول، منشط، ملين للمعدة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الحمّاض الكبير كمنشط ومنقّ، وذلك لتأثيره على الكبد (يعالج الاضطرابات الكبدية) والأمعاء. وهو نافع في حالات فقر الدم، والروماتيزم، والإمساك.

- **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحمو، والتقرحات، والأمراض الجلدية، والخراجات، والصدفية. يستعمل لبُّه الطازج، أو مستخلصه المركز، على شكل كمادات.

الحندقوق: إكليل الملك - نَفَل - عنوص
Melilotus officinalis, Mélilot

- **الفصيلة**: فراشيات.
- **الوصف**: نبات عشبي، ثنائي الحول، يعيش في الأراضي البور، وعلى جوانب الطرقات، ويفضّل التربة الكلسية. يتراوح طوله ما بين ٥٠ و١٠٠ سم. ساقه منتصبة، كثيرة التفرع. أوراقه مسننة ذات ثلاث وريقات. الأزهار صغيرة صفراء منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: كومارين، غليكوزيد، صمغيات فلاڤونوييدية، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للالتهاب، مضاد للتشنج، مضاد لتخثُّر الدم، قابض للأنسجة، مدر للبول، مسكن للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: يوصف عادة للاضطرابات العصبية، والأرق، والتهاب المثانة، والإسهال، والتهاب الأمعاء، والتهاب الأوردة، والدوالي.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للرمد. ينقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون فاتر في كمادات.

٤٨ الحور الأسود

Populus nigra, Peuplier

- **الفصيلة**: صفصافيات.
- **الوصف**: شجرة كبيرة، موطنها السهول والأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٨٠٠م. يبلغ ارتفاعها ٢٠ ـ ٣٠م، وهي سميكة الجذع. الأوراق متعاقبة، ذات أعناق خضراء لماعة، مثلثة الشكل لها ما يشبه الأسنان. الأزهار صغيرة حمراء على شكل ذيل.
- **الأجزاء المستعملة**: البراعم، واللحاء (القشرة).
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، كريزين، ساليسين، بوبيلين، ومشتقات فلافونية.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مساعد على الهضم، مضاد للسعال، مدر للبول، طارد للبلغم، ، مقاوم للحمى، منشط، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تشتهر براعم الحور بتأثيرها المنشط والمقاوم للروماتيزم. وهي نافعة أيضاً لحالات التهاب الشعب الرئوية، وداء المفاصل، وانتفاخ البطن، والتهاب المجاري البولية، والتهاب المثانة، والتهاب الكلية، الحمى، وتيبُّس الجسم.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بين الوجبات.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة تشقق الجلد، والحمو، والحروق، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي، بمعدل ٢٠٠غ من براعم

الحور مع ٤٠٠غ من الدهن المذوب، ويستمر الغلي مدة ساعة. يستعمل المستخلص على شكل مرهم.

٢٩ الخبازة البرية: خبيز ـ خبازي ـ دهماء

Malva Sylvestris, Mauve

- **الفصيلة**: خبازيات.
- **الوصف**: نبتة ثنائية الحول، تعيش على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور الغنية بالآزوت. الطول ٣٠ ـ ٧٠ سم. الساق منتصبة موبّرة. الأوراق خضراء مخملية، فصوصها تشبه راحة اليد وهي مسننة. الأزهار بنفسجية معرّقة تظهر عند منبت الورقة بمعدل ٢ إلى ٤ زهرات.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، أنثوسيانات anthocyanes، ڤيتامينات A وB وC.
- **الخصائص العلاجية**: مهدئة، ملينة، مسهلة، مضادة للسعال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: نافعة في حالات التهاب القصبة والشعب الرئوية، الإمساك، التهاب الحنجرة والبلعوم.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ملعقة كبيرة في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهاب الجفن، والرمد، والغُد الوردي، والدمامل، ولسعات الحشرات، والبواسير. تنقع أوراقها بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل النقيع بالغرغرة أو على شكل لوسيون أو كمادات.

الخُزَامى ـ لافاندر : خزم ـ هَنان ـ خيري البر

Lavandula officinalis, Lavande



- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات قوي نشط، ينمو في الأراضي الجافة الكلسية المشمسة، حتى ارتفاع ١٨٠٠م. يتراوح طوله ما بين ٣٠ و٦٠ سم. إنه نبات طفيلي فروعه منتصبة. الأوراق رمحية مسننة، رمادية إلى خضراء. الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: عنصر مرّ، مادة عطرية، كومارين.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، طارد للريح، مفرغ للصفراء، منشط، معرّق، مدر للبول، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر الخزامى مطهراً ومضاداً للتشنج في حالات الزكام، والربو، والسعال الديكي، والعصبية، والقلق، والحمى، والأرق، وقلة البول، والدوار (الدوخة).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للحكة الشديدة، والجروح الجلدية، والإفرازات المهبلية، وتطهير الفم، والعناية بالشعر، والحروق، والأكزما، والصلع. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون، وبالغرغرة لتطهير الفم.

الخشخاش المنثور: زغليل ـ شقائق النعمان ـ برقوق ـ خشخاش الحقول



Papaver rhoeas, Coquelicot

- **الفصيلة**: خشخاشيات.
- **الوصف**: نبات عشبي سنوي، ينبت في حقول الزروع والمنحدرات وجنبات الطرق. طوله ٢٠ ـ ٦٠ سم. ساقه ثقيلة دقيقة ومغطاة بشعيرات صغيرة. أوراقه رمحية مسننة كثيرة التقطيع ومغطاة بالوبر. الأزهار حمراء، تحمل الواحدة منها أربع تويجات مع بقعة سوداء في قاعدتها.
- **الأجزاء المستعملة**: بتلات الزهرة.
- **العناصر الفعالة**: مادة قلوانية، أنثوسيان anthocyane، لعاب نباتي، دبغ، أحماض، صبغ (مواد ملونة).
- **الخصائص العلاجية**: منعِّم للبشرة، مضاد للتشنج، مطرّ للجلد، مسكن للألم، نافع للصدر، معرّق، مضاد للسعال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الخشخاش المنثور لتهدئة السعال، ومقاومة التهابات الشعب الرئوية، والربو، والتهاب اللوزتين، والأرق، والمغص.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لأمراض العين، وخراجات الأسنان، والعناية بالبشرة الجافة. التحضير السابق نفسه، إنما يستعمل هذه المرة على شكل لوسيون أو كمادات.



الخطمي: خاتمية ـ خاتومية

Althea officinalis, Guimauve

- **الفصيلة**: خبازيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في المناطق الساحلية وضفاف مجاري المياه والأراضي الرطبة والمالحة. الطول ٥٠ ـ ١٥٠ سم. الساق صلبة مخملية. الأوراق ذات أعناق خضراء مائلة للبياض، كبيرة وسميكة. الأزهار بيضاء أو وردية.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، دبغ، سكر، معادن، ڤيتامين C، نشاء، بيتايين bétaïne.
- **الخصائص العلاجية**: مطرّ، منعّم للبشرة، مهدىء للسعال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل داخلياً لمعالجة الرشح، وأوجاع الحنجرة، والسعال، والتهاب الأمعاء، التهاب الشعب الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة التهاب الفم، القُلاع، التهاب اللوزتين والبلعوم، الغُدّ الوردي، الخراجات، الدمامل، التهابات العين. يستخلص بالغلي، بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص بالغرغرة أو على شكل كمادات.

خلنج: حشيشة المكنسة ـ أريقي (يونانية) ـ يَنْبُرن



Calluna vulgaris, Bruyère

- **الفصيلة**: خلنجيات.
- **الوصف**: تنبت في الغابات والأراضي الغنية بالأحماض أو ذات التربة الرملية الصوانية، على ارتفاعات تصل إلى ٢٥٠٠م عن سطح البحر. وهي نبتة منتصبة الساق، أوراقها دائمة، خضراء داكنة، صغيرة ومستدقة. أزهارها وردية منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، إريكولين éricoline، إريسينول éricinol، أربوتين arbutine، حمض الفوماتيك والسيتريك، كاروتين، صمغ، نَشاء.
- **الخصائص العلاجية**: مدرة للبول، منقّية للدم، مطهرة، قابضة للأنسجة، مقاومة للروماتيزم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل حشيشة المكنسة بشكل رئيسي كمادة مدرّة للبول ومطهرة للمجاري البولية، وخصوصاً في حالة التهاب المثانة. تستعمل أيضاً في حالات: البول الزلالي، النقرس، سلس البول، التهاب الكلية، والروماتيزم.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للحمو وحب الشباب. يحضّر زيت الخلنج؛ وذلك بأن تُنقع الأزهار الطازجة بمعدل ٨٠ ـ ١٠٠غ في نصف ليتر من زيت الزيتون مدة ٨ أيام على الأقل. يحفظ في أوعية مقفلة،

وتمسح مواضع الحمو وحب الشباب بقطنة مبللة بهذا الزيت مرة في اليوم.

(٥٤) الدبق: هَدَال ـ خرقطان ـ زرق الطير

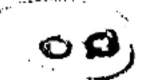
Viscum album, Gui

- **الفصيلة**: دبقيات.
- **الوصف**: نبات طفيلي يعيش تحت الأشجار. يتراوح طوله ما بين ٢٠ و٥٠ سم. السيقان خضراء على شكل باقات دائرية. الأوراق خضراء مصفرة، دائمة، طويلة ومتقابلة. الأزهار صفراء مخضرة. الثمرة عنبية مستديرة ذات لب لزج، بيضاء شفافة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والسيقان الفتية.
- **العناصر الفعالة**: كولين، مادة قلوانية، صمغ، معادن، صابونين، مشتقات تريتربينيك triterpinique.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مدر للبول، خافض للضغط، مسهل وملين، قاطع للنزف.
- **تنبيه**: يحذر من استعماله بمقادير كبيرة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يشتهر الدبق بقدرته على العلاج الطبيعي لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين. ويعالج أيضاً النقرس، البول الزلالي، التهاب الكلية، النزف، الصرع.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويشرب خلال النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل النقيع المشار إليه لمعالجة آلام الروماتيزم وتورّم الأطراف الناجم عن البرد، وذلك على شكل لوسيون وكمادات.



ذنب الأسد: بقلة الأَمهات

Leonurus cardiaca, Agripaume

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمّر. يبلغ طوله من ٥٠ إلى ١٢٠ سم. ساقه صلبة، وأوراقه خضراء داكنة كثيرة التّسنين. أزهاره وردية قرمزية تنتشر على طول الساق. رائحته قوية وغير مستحبّة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري؛ دبغ؛ غليكوزيد؛ عنصر شبه قلوي؛ عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مزيل للبلغم، مقوّ، ولائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف غالباً لمعالجة التشنج، ولا سيما الاضطرابات العصبية وخفقان القلب. وهو نافع في حالات: الإسهال، التهاب الشعب الرئوية، وانتفاخ البطن الناتج عن الغازات.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح. يستعمل النقيع المحضَّر آنفاً على شكل لوسيون.

٥٦ رجل الأسد: الكمالية ـ لوف السباع ـ حشيشة الفضة
Alchemilla vulgari, Alchemille

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: نبتة معمرة. تنبت خصوصاً في الأماكن الباردة والرطبة. يمكن أن يصل طولها إلى ٣٠ سم، وتحمل أوراقاً كبيرة مسننة. أزهارها صغيرة، خضراء فاتحة ومصفرّة.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع أجزاء النبتة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ؛ حمض الإلاّجين؛ حمض اللوثايين؛ صمغ؛ صابونين.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، مقوٍّ، مساعد على الهضم، لائم للجروح، مسكّن، ومضاد للالتهابات.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل بالدرجة الأولى كمادة قابضة ومضادة للإسهال. ويستعمل أيضاً في الحالات التالية: التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين، اضطراب الطمث، السكري، التهاب الأمعاء، التشنج، انتفاخ البطن، تصلب الشرايين، الروماتيزم، السِمنة، الصداع، والاحتقان الكبدي ولتسهيل الولادة.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

- **الاستعمال الخارجي**: لتطهير الجروح. ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء مدة عشر دقائق. ويستعمل النقيع بارداً أو فاتراً على شكل لوسيون أو كمادات.

٥٧ رعي الحمام المخزني: رعي الحمام

Verbena officinalis, Verveine

- **الفصيلة**: أرثديات.
- **الوصف**: نبات معمر، ينتشر في الأراضي البور وعلى جوانب الطرقات حتى ارتفاع ١٦٠٠م. الطول ٣٠ إلى ٧٠ سم. الساق رقيقة، منتصبة، مربعة، مع أغصان دقيقة. الأوراق متقابلة، مسننة، متطاولة. الأزهار ليلكية، سنبلية، منتشرة على طول الأغصان.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، ڤربينالوزيد، ڤربنين، صابونين، دبغ.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، قابض، مقاوم للحمى، منشط، مدر للحليب، خافض للضغط، شاف للجروح، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: مساعد على الهضم، ويستعمل لمعالجة الآلام العصبية الحادة، أوجاع المعدة، نقص إدرار الحليب، ارتفاع الضغط الشرياني، الحمى، الروماتيزم، داء الشقيقة.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الكدمات والرضوض، الجروح، السلوليت، التواء المفاصل. ينقع بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



الزّان: عيش السواح - فَيقُس
Fagus silvatica, Hêtre

- **الفصيلة**: الزانية.
- **الوصف**: شجر كبير معمر، يعيش في الغابات والأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٨٠٠م. يبلغ ارتفاعه ٣٥ ـ ٤٠م. جذعه أسطواني مستقيم، ذو قشرة ملساء رمادية. الأوراق خضراء فاتحة لماعة بيضاوية، أطرافها متماوجة، ومغطاة بزغب ناعم. الأزهار بيضاء مصفرة على شكل ذيل.
- **الأجزاء المستعملة**: القشرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ (في اللحاء)، كريوزوت créosote (في الخشب).
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، فاتح للشهية، قابض للأنسجة، مقاوم للحمى، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل قشرة الزان لخصائصها القابضة والمنشطة. وهو نافع في حالات ديزنتيري (dysenterie) (الإسهال الناجم عن طفيليات معوية)، والالتهابات الرئوية، والطفيليات المعوية، والملاريا.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء.

■ **الاستعمال الخارجي**: للالتهابات والعناية بالجلد. يستعمل المستخلص المشار إليه على شكل لوسيون.

زراوند طياني: آرسطولوخيا (المفيد للنفساء) ـ مسمقار ـ سم الأرض

Aristolochis clematitis, Aristoloche

٥٩

- **الفصيلة**: زراونديات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، نجدها في بلدان البحر الأبيض المتوسط، وفي الأراضي الكلسية وبين كروم العنب المعرضة للشمس. منتصبة الساق، ويتراوح طولها ما بين ٣٠ و٧٠ سم. أوراقها كبيرة، على شكل قلب مقلوب. أزهارها خضراء مائلة إلى الصفرة، وتظهر عند منبت الأوراق.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، والأرومة اليابسة (ما يبقى من النبتة في الأرض بعد قطعها):
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، صمغ قلوي.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، منظم للحيض، مقوّ، ولائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يشتهر الزراوند بقدرته على تسهيل عملية الولادة وتنظيم الدورة الشهرية. يُستعمل أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل، والنقرس، والروماتيزم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح، والحكّة، والتهاب الجلد. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

٦٠- الزعرور

Crataegus oxyacantha, Aubépine

- **الفصيلة**: ورديّات.
- **الوصف**: شجيرة شوكية تنبت في الغابات. يتراوح ارتفاعها ما بين مترين وثلاثة أمتار؛ وهي ذات أغصان صلبة كالحديد وتحمل أشواكاً حادة. أوراقها خضراء براقة. أزهارها بيضاء أو وردية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، والثمار العنبية.
- **العناصر الفعالة**: أمينات (amines)، ڤيتامين C، دبغ، ومشتقات التربين (هيدرات البطم).
- **الخصائص العلاجية**: منبّه للقلب، خافض للضغط، مضاد للتشنج، مقاوم للحمّى، قابض للأنسجة، مسكّن.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الزعرور مسكّن قوي لجهاز القلب والأوعية الدموية، ومنظم لضغط الدم. يستعمل أيضاً في حالات: خفقان القلب، النزلة الصدرية، طنين الأذن، تصلب الشرايين، توتّر العروق (انقباضها وتوسّعها)، انقطاع الدورة الشهرية في سن الإياس، العصبية، الأرق، التشنّج، والإسهال.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة السلوليت والتهاب البلعوم واللوزتين، وآلام الحنجرة. ينقع بمعدل ٢٠غ في نصف ليتر من الماء، ويستعمل للغرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.

(٦١) زهرة الآلام

Passiflora incarnata, Passiflore

- **الفصيلة**: آلاميات.
- **الوصف**: مصدرها أميركا الاستوائية، وتنبت في منطقة حوض البحر المتوسط. ساقها معترشة (متسلقة)، مختلفة الطول. الأوراق خضراء، بيضاوية، منقسمة إلى ثلاثة فصوص. الأزهار بيضاء ذات خيوط بنفسجية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: ڤيتامين C، مركب سيانيكي، كاتيكول، بكتين، فلوانيات.
- **الخصائص العلاجية**: مسكنة للألم، مضادة للتشنج، خافضة للضغط، مهدئة.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: توصف زهرة الآلام كمهدّىء (في حال القلق، والأرق، والإرهاق) وكمضاد للتشنج، وارتفاع الضغط.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل فنجان واحد قبل النوم.

زهرة الثالوث: البنفسج المثلث الألوان - بانسية



Viola tricolor, Pensée

- **الفصيلة**: بنفسجيات.
- **الوصف**: نبات سنوي معمر، يعيش في الأراضي البور. الساق منتصبة. الأوراق بيضاوية، ضيقة، سنانية، خضراء مصفرّة. الأزهار بيضاء أو بنفسجية، منفردة، طرفية.

- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، العصير الطازج، النبتة المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: حمض الساليسيليك، دبغ، معادن، صابونين، غليكوزيدات فلاڤونية، لعاب نباتي، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: منقّ للدم، مزيل للاحتقان، مدر للبول، مضاد للروماتيزم، مقيء، مقاوم للحمى، منشط، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل كمنقّ ومزيل للاحتقان في كثير من الأمراض الجلدية. وهو نافع في حالات عسر الهضم، وتصلب الشرايين، والروماتيزم، وتضخّم البروستات.

■ **التحضير**: تنقع أزهاره بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، والحمو، والأكزما، والصدفية (داء الصدف)، والشّرى، والقوباء (Herpés)، والصلع (تساقط الشعر)، والحصف (مرض جلدي معدٍ). ينقع بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

زهرة الربيع: الباكورة - البلّيس - زهر اللؤلؤ - عين البقر - شاش القاضي (سوريا)

Bellis perennis, Paquerette

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في الحقول والغابات والمنحدرات حتى ارتفاع ٢٤٠٠م. يبلغ طولها ٤ إلى ٢٠ سم. ساقها قصيرة تمتد تحت الأرض. الأوراق بيضوية تتفرّع حول قاعدة ساق النبتة. الأزهار صفراء وبيضاء على شكل قرص (تزهر طوال السنة).

- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صابونين، دبغ (عفص)، لعاب نباتي، عنصر مرّ، صمغ، أحماض عضوية.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للالتهاب، منقية للدم، مدرة للبول، طاردة للبلغم، معرّقة، منشطة، لائمة للجروح، مضادة للسعال، خافضة للضغط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: توصف غالباً لعلاج ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين. وهي نافعة للربو، والتهاب الشعب الرئوية، والتهاب الحلق والحنجرة، والسعال، والوهن، والأرق، والروماتيزم والتهاب اللوزتين والتهاب البلعوم.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة تجمّع الدم في الأنسجة بعد أيّ نزيف، والحروق، والدمامل، والقروح، والتواء المفاصل. تستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ من الأوراق والأزهار في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.



زهرة الربيع المرجية: زُغْدَة
Primula officinalis, Primevère

- **الفصيلة**: ربيعيات.
- **الوصف**: تنتشر في الحقول والغابات حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ٨ إلى ٣٠ سم. الأزهار صفراء زاهية مجتمعة على شكل باقة فوق ساق طويلة خالية من الأوراق. الأوراق بيضاوية، خضراء رمادية، ذات أعناق، تجتمع عند القاعدة على شكل باقة.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذر والزهرة.
- **العناصر الفعالة**: صبغيات فلافونية، هتروزيدات، ڤيتامين C، صابونينات، أملاح معدنية، حمض البريموليك، غليكوزيدات، أنزيمات.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج، مهدئة، مدرة للبول، طاردة للبلغم، مقاومة للحمى، مضادة للسعال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لها خصائص مهدئة ومضادة للتشنج تناسب العديد من حالات الالتهاب. توصف في حالات التهاب الشعب الرئوية، السعال الديكي، السعال العادي، الصداع، الرشح (الزكام)، الأرق، الروماتيزم، المغص، عسر الهضم.

■ **التحضير**: تستخلص بالغلي بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرضوض والكدمات والتورّم. تستخلص بالغلي بمعدل ١٥٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.



زهرة العطاس: العاطوس
Arnica, Arnica montana

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة معمّرة، تنبت في الجبال على ارتفاع يتراوح بين ٥٠٠م و ٢٥٠٠م. نجدها في المراعي المحاذية لقمم الجبال. يتراوح ارتفاعها بين ٢٠ سم و ٤٠ سم. ساقها موبرة، أوراقها خضراء باهتة. أزهارها صفراء ذهبية، تشابه أزهار المارغريت.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، الأوراق والأزهار.

- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، حمض الماليك، آرنيسين، سيليسيوم.
- **الخصائص العلاجية**: منبهة للجهاز العصبي، مقيئة، لائمة للجروح، قابضة للأنسجة، معرِّقة.
- **الاستعمال**: خارجي.

■ **الاستعمال الخارجي**: زهرة العاطوس تستعمل خارجياً خصوصاً لمعالجة آثار الضربات والكدمات على أنواعها، تستعمل أيضاً في علاج: الشلل، السعال الديكي، التشنج اللاإرادي، الإدمان على التدخين.

■ **التحضير**: يُحضر نقيع زهرة العاطوس بمعدل ٢٥غ في نصف ليتر ماء، ويُستعمل فاتراً على شكل كمادات.



الزوفا اليابس: حِسَل ـ جَنسمي ـ أشنان داود
Hysopus officinalis, Hysope

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الكثيرة الحصى حتى ارتفاع ٢٠٠٠م عن سطح البحر. ساقه منتصبة متفرعة. أوراقه صغيرة رمحية مسننة. الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، معادن، غليكوزيد، دبغ، كولين، صابونين، هيزوبين hysopine.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، طارد للريح، مهدىء للسعال، طارد للبلغم، مدر للبول، مفرغ للصفراء،

مخفف لاحتقان الأنسجة، لائم للجروح، منقّ للدم.
الاستعمال: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: علاج ممتاز للالتهابات التنفسية. مفيد أيضاً لعسر الهضم، وبلع الهواء، وانتفاخ البطن.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: للرضوض والكدمات والأكزما والتهاب الجلد. يستخلص بالغلي بمعدل ٨٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل كمادات، أو بالغرغرة. كذلك يمكن استعمال كمادات من أوراقه.

٦٧) الزيزفون: تيلو عطري ـ تبال ـ شاي سويسري ـ تيلو
Tilia cordata, Tilleul

- **الفصيلة**: زيزفونيات.
- **الوصف**: شجرة كبيرة، منتشرة في جميع المناطق حتى ارتفاع ١٧٠٠م. يتراوح ارتفاعها ما بين ١٣ و٤٠ متراً. مستقيمة الجذع، ملساء القشرة ثم تتشقق بعد عشرين عاماً. الأوراق ذات أعناق، مسننة، تشبه شكل القلب. البراعم ملساء. الأزهار بيضاء. الثمار كروية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، القشرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، لعاب نباتي، ڤانيلين، دبغ، صبغيات فلاڤونية، سترولات stèrols، ڤيتامين C، منغانيز.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مسكّن للألم، منوّم، معرّق، مدر للبول، مطرّ للبشرة، مدر للصفراء.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: مهدّىء ممتاز عند العصبية، والأرق، وخفقان القلب. وهو مفيد لمعالجة عسر الهضم، والإسهال، والنقرس، والروماتيزم، وأوجاع الرأس (الشقيقة) الناجمة عن اختلال إفرازات الصفراء.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه فنجانين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.
- **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالبشرة الجافة، ولمعالجة التقرحات والحروق. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون.

(٦٨) السانيكولة: سَكَبِ ـ حشيشة الصحة ـ سكسب أوروبي
Sanicula europaea, Sanicle

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الغابات الظليلة الرطبة حتى ارتفاع ١٥٠٠م. الطول ٢٠ إلى ٥٠ سم. الساق منتصبة مبرغلة. الأوراق خضراء داكنة، لماعة، منقسمة إلى خمسة فصوص (على شكل راحة اليد). الأزهار بيضاء وردية، منتظمة على شكل خيمة.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر، والنبتة كاملة.
- **العناصر الفعالة**: صابونين، دبغ، زيت عطري، عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: قابض، لائم للجروح، منظف للجروح، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: يستعمل لمعالجة الإسهال، والتهاب اللوزتين.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة

فناجين في اليوم.

- **الاستعمال الخارجي**: لمداواة الجروح والرضوض والكدمات.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٥٠غ في نصف ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات. كما يُحقن المهبل به لمعالجة التهابات الرحم والإفرازات المهبلية.

(٦٩) السرفيل: بقدونس شتوي - بقدونس إفرنجي
Anthriscus cerefolium, Cerfeuil

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: يزرع في البساتين، ويبلغ طوله ٥٠ سم. أوراقه خضراء لامعة عطرية. أزهاره وردية وبيضاء، منتظمة على شكل خيمات.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بكاملها من دون الجذور.
- **العناصر الفعالة**: مادة عطرية، إستراغول، ڤيتامين C، غليكوزيد، أبيوسيد apiocide.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مدر للبول، منبّه، مضاد للوهن.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: يعتبر السرفيل فاتحاً للشهية ومدراً للبول. يستعمل أيضاً لمعالجة اليرقان، الصداع الناجم عن اضطرابات كبدية، الاضطرابات البولية، التهاب الشعب الرئوية والنزلة الصدرية.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة متوسطة من السرفيل في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: يساعد على التئام الجروح، ويستعمل لمعالجة الحكة ولسعة الحشرات والتهاب الجفون. ينقع بمعدل

٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل النقيع على شكل كمادات.

٧٠ السرخس الذكر: شُرُد ـ خنشار
Polypodium felix, Fougère mâle

- **الفصيلة**: سرخسيات.
- **الوصف**: نبات معمر ينتشر في الأحراش والجنائن حتى ارتفاع ١٦٠٠م. الطول ١٠٠ ـ ١٤٠ سم. أوراقه خضراء رمحية مسنّنة تنتهي برأس دقيق.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والجذمور (جذر وحيد يمتدّ تحت التربة).
- **العناصر الفعالة**: فيليسين filicine، زيت عطري، حمض الفاليسيك acide falicique.
- **الخصائص العلاجية**: طارد للديدان، مضاد للطفيليات، منظف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: فعّال ضد الديدان والطفيليات المعوية، والنقرس.

■ **التحضير**: ينقع أو يستخلص بالغلي، بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء. يشرب النقيع أو المستخلص على مدى ثلاثة أيام متتالية.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح. ينقع أو يستخلص بالغلي، بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء. يستعمل على شكل كمادات.

٧١ السرو: سرول (جزائرية) ـ شربين
Cupressus sempervirens, Cyprès

- **الفصيلة**: سرويّات.

- **الوصف**: شجرة دائمة الإخضرار. يبلغ ارتفاعها ١٠ ـ ٢٥ متراً. الجذع صلب محمرّ. الأوراق خضراء داكنة، صغيرة وذات حراشف. ثمرتها تشبه الجوزة، وتحتوي على بذور. الأزهار منتظمة على شكل مخروط.
- **الأجزاء المستعملة**: ثمار الأغصان الفتية الصغيرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، فورفورول furfurol، كمفين camphène، بينين pinène.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للإسهال، مطهر، مضاد للتشنج، مضيّق للأوعية الدموية، شاف للجروح، مضاد للتعرّق.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: فوائده على صعيد مشاكل الدورة الدموية (الدوالي والبواسير) مشابهة لفوائد «المشتركة» hamamélis. يستعمل أيضاً للإسهال، والسعال، والسعال الديكي (الشاهوق)، وسلس البول لدى الأطفال.

■ **التحضير**: استخلاص بالغلي،، بمعدل ٢٠غ من جوز السرو في ليتر من الماء. يؤخذ المستخلص بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الغُدّ الوردي (شرايين صغيرة زهرية تظهر على الجلد، وبخاصة على الوجه). استخلاص بالغلي، بمعدل ٥٠غ من جوز السرو في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل كمادات.

٨٧ السنفيتون: سمفطون ـ أذن الحمار ـ حشيشة الجرح ـ لسان البقرة
Symphytum officinalis, Consoude

- **الفصيلة**: حمحميات.
- **الوصف**: نبات معمّر، موطنه الأراضي الرطبة على ضفاف

السواقي وحول المستنقعات. ساقه صلبة منتصبة، بطول ٣٠ ـ ٨٠ سم. أوراقه سنانية متموجة سميكة ومغطاة بالوبر. أزهاره بنفسجية، وردية أو بيضاء تنتظم في عناقيد على شكل سنابل.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذمور (الجذر الوحيد) والجذور.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، لعاب نباتي، زيت عطري، ألانثويين allantoïne، سمفيتوسينوغلوسين symphyto-cynoglossine، سكريات، قلوانيات.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، شاف للجروح، منعّم للبشرة، مطر للجلد، قاطع للنزف.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل في حالة الإسهال، ولمعالجة حالات النزف (بصق الدم، نزيف في غير أوقات الحيض، وجود دم في البول، بواسير). كما يستعمل لمعالجة التهاب الشعب الرئوية، والتهاب اللوزتين، وتقرّح المعدة.

■ **التحضير**: ينقع منه ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للحروق، والأمراض الجلدية، والتواء المفاصل، وتشقق الجلد، وداء الصدف، والتقرُّح. يستخلص بالغليّ، بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

السفندليون: غيطل ـ هرقلية ـ دلدُع ـ عشبة الشيطان ـ رجل الدب

Heracleum sphondylium, Berce

- **الفصيلة**: خيميّات.
- **الوصف**: ينبت في الحقول والغابات على ارتفاع يصل إلى

١٨٠٠م عن سطح البحر. يتراوح ارتفاعه ما بين نصف متر ومتر ونصف. ساقه منتصبة ومعمرة. أوراقه كبيرة، مسنّنة، مغطاة بالوبر. أزهاره بيضاء تنتظم في خيمات.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، الأوراق، البذور.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، فوكوكومارين fucocoumarine، أوكتانول octanol، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مثير للشهوة الجنسية، مساعد على الهضم، منبّه، خافض للضغط، منظّم للحيض.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل السفندليون كمنشط ومنبّه (عند الإحساس بالوهن) وهو مثير للشهوة الجنسية (لمن يعاني من البرودة والعجز). يستعمل أيضاً لحالات ارتفاع الضغط، عسر الهضم، قلّة دم الحيض.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في ربع ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل ٣ إلى ٦ فناجين في اليوم.

السوسن الفلورنسي: دَهَق ـ قوس الغمام ـ عرق الطبيب ـ أسمانجوني (٧٢)

Iris florentina, Iris de florence

- **الفصيلة**: سوسنيات.
- **الوصف**: نبات عشبي، منتصب الساق، بطول ٥ سم تقريباً، فوق جذر وحيد غليظ. أوراقه خضراء ضيقة. أزهاره كبيرة زرقاء فاتحة، عطرية، مجتمعة.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر الوحيد.

- **العناصر الفعالة**: دبغ، إيريدين iridine، صمغ، غليكوزيد، عطر، كافور سوسني.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، طارد للبلغم، مقيء، مسهل، ملين، منبّه.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل السوسن الفلورنسي كطارد للبلغم (التهاب الشعب الهوائية، ربو، سعال ديكي).

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٣ إلى ٥غ من الجذر اليابس في كوب من الماء.

شجرة البرتقال

Citrus aurantium, Oranger doux



- **الفصيلة**: حمضيات.
- **الوصف**: تعيش في المناطق المتوسطية، ويبلغ ارتفاعها ٨ إلى ١١ متراً. الأوراق خضراء لماعة، قليلة العرض. الأزهار بيضاء. الثمار عبارة عن ليمونات حلوة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، الثمار، الأوراق، اللحاء (القشرة).
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، ڤيتامينات.
- **الخصائص العلاجية**: مهدىء ومضاد للتشنج.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يهدىء ويكافح الأرق (خصوصاً الأزهار).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.



شجرة الزيتون

Olea europea, Olivier

- **الفصيلة**: زيتونيات.
- **الوصف**: شجرة معمرة تميز بلدان حوض البحر المتوسط، وتعيش في الأراضي الجافة والصخرية. الأوراق رمادية إلى خضراء، دائمة. الأزهار منتظمة على شكل عناقيد عند منبت الورقة. الثمرة عبارة عن زيتونة خضراء ثم تصبح سوداء عند النضج.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والقشرة.
- **العناصر الفعالة**: هتروزيد، ڤيتامينات A وB_1 وB_2 وPP وF، حمض الغليكوليك.
- **الخصائص العلاجية**: مطرّ، مدر للصفراء، مدر للبول، خافض لمعدل السكر، خافض للضغط، ملين للمعدة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: نافع جداً في حالات ارتفاع الضغط، ويوصف عادة لمرضى السكري، وتصلب الشرايين، وزيادة الدم، والإمساك، والتحصّي البولي.

■ **التحضير**: تنقع الأوراق أو القشرة بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للخراجات، والجروح، وتشقق الجلد، واللسعات، وطفح الحفاض، والعناية بالشعر. تُهرس الأوراق أو اللحاء (القشرة) أو حبات الزيتون وتستعمل على شكل كمادات. وكذلك يستعمل زيت الزيتون.



شجرة البندق

Corylus avellana, Noisetier

- **الفصيلة**: بتوليات.
- **الوصف**: شجرة معروفة في جميع المناطق الحرجية، يتراوح ارتفاعها ما بين ثلاثة وخمسة أمتار. متعددة الأغصان التي تنطلق من أرومة (قاعدة الشجرة) واحدة. الأوراق بيضاوية على شكل رمح. الأزهار الذكرية صفراء ذهبية، والأنثوية حمراء وهي التي تعطي ثمرة البندق.
- **الأجزاء المستعملة**: القدد (الأزهار الصغيرة التي تمتد على الغصن كذيل هرة)، الأوراق، قشرة الفروع الفتية.
- **العناصر الفعالة**: فلافونيدات، دبغ، صمغ، ڤيتامين C، مادة ملونة.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، منقّ للدم، مقاوم للحمى، مضيّق للأوعية الدموية، مضاد للنزف، مضاد للتعرُّق.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: للبندق استعمالات كثيرة؛ فقشرته قابضة للأنسجة، وثماره معرِّقة ونافعة لحالات المغص الكلوي. وهو مفيد أيضاً لتقرحات الدوالي، والبواسير، والرعاف، والتهاب الأوردة، والنزيف خارج أوقات الحيض، والبدانة (القدد).

■ **التحضير**: تنقع الأزهار بمعدل ٥غ في ليتر من الماء المغلي، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين يومياً. أو ينقع بمعدل ٥غ من قشرة الأغصان الفتية في ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجان واحد في اليوم. أو ينقع بمعدل ٢٠غ من الأوراق المجففة في ليتر من الماء مدة ٨ ساعات ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للدوالي، والجروح، والأوديما، والقروح.

ينقع بمعدل ٢٠ إلى ٢٥غ من الأوراق المجففة في ليتر من الماء المغلي مدة ٨ إلى ١٠ ساعات، ويستعمل النقيع على شكل لوسيون أو كمادات.

٧٨ شجرة الجوز

Juglans regia, Noyer

- **الفصيلة**: جوزيات.
- **الوصف**: شجرة تعيش في الأراضي الرملية في مختلف المناطق. يرتفع جذعها حتى ٢١٠ سم. أوراقها خضراء داكنة، بيضاوية ممدودة. الأزهار الذكرية على شكل ذيل، والأنثوية على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، مادة مرّة، لعاب نباتي، دبغ (عفص)، معادن، بروتينات، سكريات، ڤيتامينات A وB_1 وB_2 وB_5 وPP، إينوزيت.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منقّ، خافض لمعدل السكر في الدم، منشط، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الجوز منشط وقابض للأنسجة. وهو نافع لحالات الكساح، الأمراض العظمية، عسر الهضم، الكسل الهضمي، الغثيان، السكري، الإسهال، الإفرازات الرحمية والمهبلية، التهاب اللوزتين، وفقر الدم.

■ **التحضير**: تنقع أوراقه بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحصف، والخراجات، والقروح،

والجروح، وتورّم الأطراف الناجم عن البرد، والرمد، وللعناية بالشعر (ضد القشرة). يستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

شجرة الكرز: كرز حامض ـ قراصيا ـ الوشنة (سوريا)

Cerasus vulgaris, Cerisier

٧٩

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: شجرة معروفة في البلدان المتوسطية، يتراوح ارتفاعها ما بين أربعة وخمسة أمتار، ذات جذع مغطى بقشرة مائلة إلى السواد. أوراقها خضراء لامعة رمحية. أزهارها بيضاء عطرية. ثمارها حمراء ولها أعناق.
- **الأجزاء المستعملة**: صمغ الجذع، الثمار، وأعناق الكرز.
- **العناصر الفعالة**: سكر، بروتينات، بكتين، أحماض، فيتامين C، نيترات البوتاسيوم.
- **الخصائص العلاجية**: منقّ للدم، مدر للبول، مليّن للمعدة.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعرف الكرز بنقيع أعناقه المدر جيداً للبول. ثماره مفيدة لمرضى السكري ولذوي الاستعداد النقرسي. مفيد أيضاً للإمساك، وفقر الدم، والروماتيزم، والسلوليت، والتهاب المثانة، وأوجاع الكلى، والبدانة.

■ **التحضير**: تنقع أعناق الكرز بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. يشرب النقيع طازجاً خلال النهار.



شجرة الليمون الحامض

Citrus medica-Citruslimonum, Citronnier

الفصيلة: سذابيات.

الوصف: موطنها الأصلي آسيا الجنوبية والجنوبية الغربية.

الأجزاء المستعملة: الثمرة.

العناصر الفعالة: حمض السيتريك، وحمض الماليك، سيترات البوتاسيوم والكلسيوم، معادن، ڤيتامين C، لعاب نباتي، سكريات، هتروزيد.

- **الخصائص العلاجية**: مضاد للنزف، مضاد لداء الحَفَر، مطهر، مقاوم للحمى، منشط، مضاد للروماتيزم، مدر للبول، قابض للأنسجة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لليمون الحامض استعمالات متعددة. فالقشرة منشط قوي (ضد الوهن)، والبذور طاردة للديدان، والثمرة مضادة للروماتيزم. ينظم وظائف الكبد، ويساعد على علاج ارتفاع الضغط، ويسكّن حُرقة المعدة... وهو مفيد أيضاً في حالات تصلب الشرايين، ومشكلات الدورة الدموية، وتيبُّس الجسم، والزكام، وارتفاع معدل الكولسترول في الدم، وانتفاخ البطن، والتقيؤ.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، والقلاع، وتطهير الفم، وللعناية بالجلد والشعر، وتشقق الجلد بسبب البرد، ولسعات الحشرات، والجروح، والأمراض الجلدية، والرمد، والرعاف (نزف الأنف).

شجرة الليمون المرّ: بوسفير أو بوصفير (الشام) ـ نارنج
Citrus vulgaris, Oranger

- **الفصيلة**: حمضيات.
- **الوصف**: شجرة صغيرة، مصدرها جنوبي خط الاستواء، ويبلغ طول جذعها ٤ إلى ٥ أمتار. الأوراق خضراء لماعة. الأزهار بيضاء. الثمار عبارة عن ليمونات مرّة الطعم.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، وقشرة الثمرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، كحول، كربور (carbure)، هسبريدين، أحماض، ڤيتامينات.
- **الخصائص العلاجية**: مسكّن، مضاد للتشنج، مسهل للهضم، منوّم، مقاوم للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل الأوراق والأزهار لمقاومة التشنج والتوتر (أرق، قلق). أما إذا أخذت بمقادير كبيرة فإنها تصبح منشطة ومهيجة. تستعمل أيضاً للربو، والغثيان، والتهاب المعدة، وفقد الشهية للطعام.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

الشَمَّار: شومر ـ شمرة ـ رازايانج
Foeniculum officinalis, Fenouil

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نبات معمر، ثنائي الحول، يعيش في الأراضي البور والتلال الجافة. ارتفاعه ١ ـ ٢م. ساقه خضراء كثيرة التفرّع.

أوراقه خضراء إلى زرقاء، قاتمة ولماعة. أزهاره صفراء على شكل خيمات. الثمرة رمادية قاتمة، محززة، مغزلية الشكل.

- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الجذور، الثمار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، معادن، ڤيتامينات (A, B, C).
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، منشط، طارد للديدان، لائم للجروح، مدر للبول، مدر للحليب، طارد للريح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: جذور الشمار مدرة للبول ومنشطة للدورة الشهرية. يستعمل أيضاً في حالات فقد الشهية للطعام، بلع الهواء، الغثيان، عسر الهضم، الإرضاع، البدانة، السعال، الزكام، القصور الجنسي، والبرودة الجنسية.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء. ومستخلص أوراقه مفيد لتنشيط الجسم عامة والكبد خصوصاً. كذلك يمكن نقعه بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للشقيقة (الصداع النصفي) والتهاب العيون. استخلاص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.



الشوح: تنوب أبيض

Abies alba, Sapin blanc

- **الفصيلة**: تنوبيات.
- **الوصف**: شجرة تعيش في الجبال على ارتفاع يتراوح ما بين ٤٠٠ و٢٠٠٠م. يمكن أن يصل ارتفاعها إلى ٥٠م. الجذع مستقيم، ذو لحاء (قشرة) أملس. البراعم غنية بالراتنج (الصمغ). الإبر

مسطحة، خضراء داكنة، منتظمة في صفَّين. الأزهار الذكرية **تظهر** على الجهة الداخلية للفروع؛ أما الأنثوية فحمراء أولاً ثم خضراء. بنيّة وتعطي أكوازاً طويلة.

- **الأجزاء المستعملة**: الإبر، البراعم.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، تريبنتين، بروفيتامين A.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد لداء الحفر (scorbut)، مطهر، مضاد للتشنج، مدر للبول، معرّق، طارد للبلغم، مزيل للاحتقان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل البراعم لتسهيل التنفس (التهاب الشعب الرئوية، وانتفاخ الرئة)، وهي نافعة لالتهاب المثانة ومعالجة الإفرازات النسائية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة تورّم الأطراف الناجم عن البرد، والتقرحات، والدوالي. لتورم الأطراف، يغلى ٥٠غ من البراعم في ليتر من الماء مدة ١٠ دقائق، ثم ينقع مدة ١٠ دقائق، فيغسل به أو يغطس ما أمكن من الأطراف المصابة. للدوالي، يغلى ١ كلغ من الإبر في ليتر من الماء مدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويستعمل على شكل لوسيون. وللتقرحات الجلدية ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون.

الشُّوفان: هَرَطَمان ـ خرطال

Avena sativa, Avoine

- **الفصيلة**: نجيليات.
- **الوصف**: نبتة من صنف الزروع (القمح، الشعير، الأرز. . .)

تزرع في جميع أنحاء العالم.

الأجزاء المستعملة: الحبوب من دون قشرتها.

العناصر الفعالة: صابونين، غليكوزيد، نَشَاء، بروتينات، دهنيات، تريغونلين trigonelline.

الخصائص العلاجية: منشط، مضاد للوهن، مسكّن للألم، مطرّ للجلد، خافض لمعدل السكر في الدم.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: يعتبر الشوفان مهدئاً، ولكنه ينشط وظائف الجسم (في حالات النمو، والإرهاق، والنقاهة) كما ينشط الطاقة الجنسية (في حالة الوهن الجنسي) وإفراز التستوسترون (هورمون تفرزه الخصية). يستعمل أيضاً لمعالجة الربو، واضطرابات النوم، والسكري.
- **التحضير**: يغلى بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، يمكن أن يحلّى بالسكر.
- **الاستعمال الخارجي**: لأوجاع المنطقة القَطَنية في الظهر (اللمباغو Lumbago).

٨ شوك الجمل: شوك النصارى ـ شوك مريم ـ خرفش
Carduus marianus, Chardon Marie

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات ثنائي الحول، ينبت في الأراضي الجافة والصخرية. يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠ و١٥٠ سم. ساقه منتصبة وقوية. أوراقه كبيرة، مسننة، خضراء لامعة، ومغطاة بالأشواك. أزهاره أرجوانية ذات رؤوس مزهرة.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بكاملها.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، هيستامين histamine، سيليمارين

silymarine، تيرامين tyramine، دبغ، بروتينات، دهنيات، سكريات، مادة مرّة.

- **الخصائص العلاجية**: مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، مضاد للحساسية، منشط، رافع لضغط الدم، منشط للأوردة، منظم لعمل الجهاز العصبي المستقل أو النباتي neuro-végétatif.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: قاطع فعّال لنزف الدم، الخارجي أو الداخلي. يوصف أيضاً كمنشط ومنظم للجهاز العصبي النباتي (حالة خفقان القلب)، وكذلك لحالات انخفاض الضغط، والقصور الكبدي، والربو، والدوالي (فاريس)، والبواسير، وحساسية الربيع.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجان واحد قبل الوجبات الرئيسة.

٨ شوك العلك: أقسون ـ كرلين ـ أداد ـ خماليون ـ بارومتر
Carlina acaulis, Carline

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: موطنه المناطق المتوسطية، وينبت خصوصاً في الغابات المشمسة والمراعي الجبلية على ارتفاع ما بين ٤٠٠ و١٨٠٠م. يتراوح طوله ما بين ٦ و١٢ سم، ساقه قصيرة جداً. أوراقه شعاعية كثيرة التقسيمات والأشواك. رائحة جذره نتنة. أزهاره بيضاء على شكل رؤوس.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر مجففاً.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، صمغ، أنسولين، مضاد حيوي، كارلينين carlinène.

- **الخصائص العلاجية**: مفرّغ للصفراء، مدر للبول، لائم للجروح، معرّق، منظف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر مساعداً على الهضم ويستعمل لعلاج القصور الكبدي.
- ■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح، وتطهير الفم، وحب الشباب، والأكزما. يستخلص بالغلي، بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء.

(٨٧) الصابونية: عِرق الحلاوة ـ شِلْش الحلاوة ـ عصلج
Saponaria officinalis, Saponaire

- **الفصيلة**: قرنفليات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي المكشوفة الرطبة. الطول ٣٠ إلى ١٠٠ سم. السيقان متعددة، مستقيمة، منتصبة، تنطلق من جذمور زاحف. الأوراق خضراء غير لامعة، كبيرة، بيضوية، رمحية مسننة. الأزهار وردية شاحبة، لها أعناق منتظمة في شكل مروحي.
- **الأجزاء المستعملة**: السيقان، الأوراق، الجذمور.
- **العناصر الفعالة**: صابونين، صمغ (راتينج)، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة لإفراز الصفراء، منقية، مدرة للبول، معرّقة، منشطة، مضادة للروماتيزم، خافضة للضغط، مضادة للحساسية.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: الصابونية منقٍّ فعّال، نافعة في حالات

الأمراض الجلدية، الروماتيزم، القصور الكبدي، الربو، النقرس.

- **التحضير**: تستخلص بالغلي، بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منها فنجانين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما، الشَّرى، حب الشباب، الصدفية (داء الصدف)، الحمو، القوباء (Herpès)، وللعناية بالجلد. المستخلص المحضر آنفاً، يستعمل للغرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.

٨٨ صريمة الجدي: سلطانة الغابة ـ ياسمين عراتلي (سوريا) ـ زهر العسل

Lonicera periclymenum, Chèvrefeuille

- **الفصيلة**: بلسانيات (خمانيات).
- **الوصف**: تنبت في أطراف الغابات وفي الأراضي الصلصالية حتى ارتفاع ١٠٠٠م عن سطح البحر. يتراوح طولها ما بين متر وخمسة أمتار. ساقها ملساء، وأوراقها متقابلة ذات أعناق أو ذنيبات. أزهارها وردية وصفراء. ثمارها عنبية حمراء بيضاوية الشكل تحتوي على كثير من البذور.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: حمض السليسيليك، مادة عطرية، غليكوزيد، لعاب نباتي.
- **الخصائص العلاجية**: مطهرة، قابضة للأنسجة، منظفة للجروح، مدرة للبول، معرّقة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: مفيدة لمعالجة حصى الكلية، والعُصية

الكولونية (أكثر أنواع البكتيريا المعوية انتشاراً)، والنزلة الصدرية، والسعال.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: يُستعمل النقيع المشار إليه لمعالجة الذبحة اللوزية (خناق) بطريقة الغرغرة.

٨٩ الصعتر: سعتر (زعتر) ـ صعتر رسمي
Thymus vulgaris, Thym

ـ **الفصيلة**: شفويات.

ـ **الوصف**: يعيش الصعتر في الأراضي الجافة والهضاب القاحلة. الطول ١٠ ـ ٣٠ سم. الساق متعرجة، ذات فروع منتصبة. الأوراق صغيرة، سنانية، لا عنق لها، مخملية بيضاء في الأسفل. الأزهار وردية أو بيضاء، سنبلية الشكل، تخرج من تحت إبط الأوراق الأكبر حجماً.

ـ **الأجزاء المستعملة**: الساق المزهرة، والأوراق.

ـ **العناصر الفعالة**: زيت عطري، سبيرتو، فحوم، صمغ (راتينج)، دبغ، صابونزيد.

ـ **الخصائص العلاجية**: منشط، قابض، مثير للشهوة الجنسية، طارد للريح، مسهل للهضم، منظم للحيض، طارد للديدان، مدر للبول، لائم للجروح.

ـ **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الزعتر مطهّر قوي (الزكام، التهاب الجيوب الأنفية، الرشح، السعال...)، وهو منشط في حالات الوهن وفقد الشهية. يستعمل أيضاً لمعالجة التشنج واختلاج العضلات،

بلع الهواء، انتفاخ الأمعاء، اعتلال القولون، الأمراض الطفيلية، الحيض الخفيف، الروماتيزم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة لسعات الحشرات، الجروح، الجرب، فروة الرأس. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات. وكمغطس منشط، ينقع ٥٠٠غ من الصعتر في ٤ ليترات من الماء تخلط مع ماء الحمام.

الصفصاف الأبيض: أسبيدار ـ سَوْحَر ـ غَرَب

Salix alba, Saule blanc

٩٦

- **الفصيلة**: صفصافيات.
- **الوصف**: شجر ينتشر في الغابات الرطبة وحوافي الطرق والأنهار حتى ارتفاع ١٧٠٠م. يتراوح ارتفاع شجرة الصفصاف ما بين ٥ و٢٥ متراً. الأغصان منتصبة، مرنة. الأوراق ضيقة، سنانية، مكسوة بوبر ناعم، خضراء فضية، ذات أعناق قصيرة مسنّنة. الأزهار صفراء مائلة إلى الأخضر، منتظمة على شكل قِدد.
- **الأجزاء المستعملة**: اللحاء (القشرة)، الأوراق، الأزهار.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، ساليكوزيد، ڤيتامين C (في الأوراق)، أملاح معدنية.
- **الخصائص العلاجية**: مسهّل للهضم، مسكّن للألم (مخدّر)، مضاد للروماتيزم، مضاد للتشنج، مقاوم للحمى، قاطع للنزف.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: توصف القشرة لمعالجة الأرق، والعصبية،

الزكام، عسر الهضم، الروماتيزم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة طفح الحفاض، مسمار الجلد، جُسْأة (نتوء خشن في الجلد)، الجروح، التقرحات الدوالية. ينقع بمعدل ١٠٠غ من القشرة في ليتر من الماء مدة ساعة، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

(٩٦) الصنوبر الحرجي

Pinus sylvestris, Pin sylvestre

- **الفصيلة**: تنوبيات.
- **الوصف**: شجر ينمو على شواطىء المتوسط والأطلسي. يبلغ ارتفاعه ٢٠ إلى ٤٠م. مستقيم الجذع. أوراقه على شكل أبر خضراء مزرقّة، طولها ٤ إلى ٦ سم. أزهاره صغيرة تنتظم الذكرية منها على شكل سنابل عند قاعدة الأغصان الجديدة، أما الأنثوية فمستديرة بنفسجية تمتد على الغصن. الثمرة عبارة عن كوز صغير طوله ٣ إلى ٦ سم، بيضاوي غير لماع، رأسه نحو الأسفل، قشرته حراشف مقعرة.
- **الأجزاء المستعملة**: البراعم والأوراق التي تشبه الإبر.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، غليكوزيدات.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، ملطف للغشاء المخاطي التنفسي، طارد للبلغم، منشط، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل في حالات التهاب الشعب الرئوية، والروماتيزم، والأمراض الجلدية.

- **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٥غ من البراعم في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: لالتهاب الجيوب الأنفية: تنشق بخار الماء المشبع بالصنوبر. ٢٠غ من إبر وبراعم الصنوبر في وعاء من الماء المغلي.

لمعالجة أوجاع الروماتيزم، وتعرُّق القدمين، وللعناية بالشعر: مغطس كامل أو جزئي في نقيع الصنوبر الساخن.

(٩٢) الطحلب الغضروفي: ثور الماء ـ غمون مجعد
Fucus crispus, Carragahen

- **الفصيلة**: طحالب غضروفية.
- **الوصف**: طحلب بحري نجده في بحر المانش والمحيط الأطلسي. يتجمع على شكل دغل لونه خمري أو بني. يتراوح طوله ما بين ١٠ و٢٠ سم. كثير التفرعات المسطحة ويتميز بمقلاع على شكل مروحة.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة كلها.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، أملاح معدنية، يود، حمض أميني، بروفيتامين D، بروم brome، إرغوسترول ergostérol.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسعال، منعّم للجلد، طارد للبلغم، ملين للمعدة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: يستعمل أساساً كمليّن للمعدة، كما يستعمل لالتهاب الشعب الرئوية والكساح والبدانة.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للرمد، والتهاب المهبل. يغلى بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء حتى يذبل بشكل كامل. يستعمل على شكل ضمادات.

٩٢ - الطرخشقون: هندباء جبلية ـ سن السبع ـ خس الكلب
Taraxacum officinalis, Pissenlit

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات معمر، ينتشر في جميع المناطق حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ٥ ـ ٤٠ سم. الأوراق طويلة، على شكل باقة، مسننة بشكل غير منتظم. الأزهار صفراء زاهية على شكل كبيبات كبيرة. الجذمور سميك.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع أجزاء النبتة.
- **العناصر الفعالة**: معادن، ڤيتامين C، مادة قلوانية، زيت عطري، أنولين، دبغ، حمض دهني، كولين، تاراكسين، كاروتين، فيتوكزانتين، عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد لداء الحفر، فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مدر قوي للبول، مسهّل للهضم، ملين للمعدة، خافض للكولسترول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل لحالات القصور الكبدي، النقرس، تصلب الشرايين، ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، الإمساك، السلوليت، الوهن.

■ **التحضير**: تنقع النبتة بكاملها بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الثآليل، والنمش، والتهاب الجلد. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.

(٩٤) طرطور الباشا: أبو خنجر ـ الكبوسين الكبير ـ السلبوت
Tropaeolum majus, Capucine

- **الفصيلة**: غرنوقيات.
- **الوصف**: نبات حولي، مصدره جنوب أميركا، وقد تأقلم في بلدان كثيرة. ساقه متعرّشة، متفاوتة الطول. أوراقه مستديرة خضراء فاتحة. أزهاره برتقالية أو صفراء، منفردة.
- **الأجزاء المستعملة**: كل النبتة ما عدا الجذر.
- **العناصر الفعالة**: مادة عطرية كبريتية، سنيڤول بنزوليك sénévol benzolique، مضاد حيوي، صمغ.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد لداء الحَفَر، طارد للبلغم، منشط، ملين للمعدة، منق للدم، مثير للشهوة الجنسية، مضاد حيوي.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل خصيصاً لطرد البلغم وتسييل إفرازات الشعب الرئوية (التهاب الشعب، وانتفاخ الرئة). يستعمل أيضاً في حالات الإمساك، وقلّة دم الطمث، وفقد الشهية، والكساح.

■ **التحضير**: استخلاص بذوره بالغلي، بمعدل ملعقة متوسطة لفنجان من الماء. يؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمنع تساقط الشعر. ينقع بمعدل ٥٠غ من البذور والأوراق، مع ٥٠غ من سيقان النمّام (صعتر بري serpolet) وأطرافه المزهرة، في ليتر من السبيرتو عيار ٦٠ درجة، مدة ١٠ أيام. يصفّى النقيع ويستعمل على شكل لوسيون يدلك به جلد الرأس كل مساء.

الطَّفرة: آذان الفأر ـ حرّيشة ـ حُلبوب ـ حشيشة الغراب ـ هيراسيوم أزغب



Hieracium pilosella, Piloselle

الفصيلة: مركبات.

الوصف: تعيش في الأراضي الجافة المشمسة، حتى ارتفاع يتجاوز ٢٥٠٠م. يبلغ طولها ١٠ ـ ٢٥ سم. الساق منتصبة، موبرة، من دون أوراق. الأوراق على شكل باقة منفلشة على الأرض، رمادية من الأسفل، بيضاوية متطاولة، مغطاة بشعيرات شائكة. الأزهار صفراء فاتحة.

- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بأكملها.
- **العناصر الفعالة**: دبغ (عفص)، منغانيز، لعاب نباتي، عنصر مرّ، ڤيتامين C، بيلوسلين، مضاد حيوي، فلاڤون.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للالتهاب، قابضة، منبهة، مفرغة للصفراء، مدرة للبول.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: استعمالها الرئيس لدرّ البول وذلك في حالات ظهور حمض البوليك أو الأوريا أو الحصى أو الزلال في البول. وتستعمل أيضاً لمعالجة السلوليت، وارتفاع الضغط، والأوديما (انحباس الماء في الجسم).

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

(٩٦) العرعر: العرعر الشائع
Juniperus communis, Genévrier

- **الفصيلة**: سرويات.
- **الوصف**: شجر يعيش في الأراضي المشمسة، حتى ارتفاع ٢٥٠٠م. يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ سم وخمسة أمتار. الجذع مغطى بقشور خشنة، والأغصان على شكل حزمات. الأوراق خضراء على شكل إبر حادة. الأزهار صفراء تتجمع في ذيل صغير. الثمار عنبية زرقاء داكنة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأغصان (الفنود) والأوراق والثمار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، جونيبرين juniperine، صمغ، سكر، حمض عضوي، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مسهل للهضم، مدر للبول، مسكن للألم، طارد للريح، مطهر، منظِّم للحيض.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر العرعر مطهراً للمجاري التنفسية والبولية. السيقان والأوراق الإبرية مدرة للبول ومنقية للدم. وهو نافع أيضاً في حالات فقد الشهية، وعسر الهضم، والنقرس، والتهاب المثانة، وقلة دم الحيض. لا تنصح النساء الحوامل باستعماله.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لإفرازات الرحم والمهبل، والجروح، والتعقيم، وأوجاع الروماتيزم. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات، وبالتدليك الرياضي.



عرق السوس: عود السوس

Glycyrrhiza glabra, Réglisse

- **الفصيلة**: فراشيات.
- **الوصف**: نبات معمر، ينمو في المناطق الحارة حتى ارتفاع ١١٠٠م. الطول ٢٥ إلى ١٢٠ سم. الساق منتصبة، جوفاء. الأوراق سويقية، بيضوية، كبيرة، مركبة (كل واحدة تتألف من ٩ إلى ١٧ وريقة) ذات أعناق. الأزهار زرقاء شاحبة أو بنفسجية منتظمة على شكل سنابل مستطيلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور الرفيعة والجذر الغليظ.
- **العناصر الفعالة**: غليسيريزين، دبغ، فلافونيدات، حمض الغليسيريزيك، أستروجينات، ستروييدات، بروجسترون، أتروبين.
- **الخصائص العلاجية**: رافع للضغط، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، منعِّم للبشرة، منشط، طارد للبلغم، منق، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: ينصح باستعماله في حالة السعال والتهاب الشعب الرئوية. وهو منعش وملين للمعدة. ينفع أيضاً لحالات التقرحات المعدية، الإمساك، التهاب الأمعاء، وتشنج العضلات.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، ويشرب أثناء النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرمد، والتهاب البلعوم، والحروق، ولتنظيف العيون. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون وبالغرغرة.



عرقون: كاسر النظارات ـ دواء العين (المصاب بالميوبي) ـ بهجة العيون

Euphrasia officinalis, Euphraise

- **الفصيلة**: خنازيريات.
- **الوصف**: نبات سنوي صغير، يعيش في الحقول والمساحات الخضراء وفي فرجات الغابات المشمسة. يبلغ طوله ٥ ـ ٣٠ سم. ساقه منتصبة متفرعة. أوراقه بيضاوية، خضراء رمادية، متقابلة ومسننة. أزهاره بيضاء موشحة بالبنفسجي، تنتظم على شكل عنقود في طرف الساق. ثماره كبسولية الشكل.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع الأجزاء.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، مادة ملونة، أوكيبوزيد aucuboside، غليكوزيد، صمغ.
- **الخصائص العلاجية**: مسكّن للألم، مضاد للالتهاب، قابض للأنسجة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف للرشح، والنزلة الصدرية، والتهاب البلعوم، والتهاب الجيوب الأنفية، والرمد، والتهاب الفم، والقصور الكبدي.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرمد والتهاب الجفن والقرنية. يستخلص بالغلي، بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل كمادات.

عروق الصباغين: بقلة الخطاطيف ـ
شجرة الخطاطيف ـ حنطة برية ـ عروق صفر ـ مِمِران
Chelidonium majus, Chélidoine

الفصيلة: خشخاشيات.

الوصف: تنبت في الأراضي الرطبة غير المشمسة. يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ و١٠٠ سم. ساقها منتصبة، مغطاة بالوبر، هشة (سهلة الانكسار). أوراقها خضراء فاتحة، مفصَّصة ومسنّنة. الأزهار صفراء ذهبية.

الأجزاء المستعملة: جميع أجزاء النبتة.

- **العناصر الفعالة**: قلوانيات، صابونين، شيليدونين chélidonine، سبارتيين spartéine، أحماض.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج، كاوية، مفرغة للصفراء، رافعة لضغط الدم، مسهلة للخروج المعوي.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: توصف لأوجاع المعدة ولأوجاع البطن.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمسمار القدم، والثؤلول، والتكلكل (يباس في الجلد). تستعمل عصارة النبتة الطازجة.

- **ملاحظة**: تستعمل داخلياً بناء على وصفة طبية، ولا يجوز الإفراط في المقادير المستعملة.

العشبة الحمراء: إسبرغولة حمراء ـ بساط الملوك ـ زهرة الرمال
Spergularia rubra, Sabline

- **الفصيلة**: قرنفليات.
- **الوصف**: عشبة حولية، أو ثنائية الحول، تنبت في الأراضي

الرملية والصوانية حتى ارتفاع يزيد على ٢٠٠٠م. الطول ٥ إلى ٣٠ سم. الساق دقيقة منتصبة. الأوراق صغيرة وضيقة. الأزهار وردية.

- **الأجزاء المستعملة**: النبتة كلها.
- **العناصر الفعالة**: صمغ، أملاح معدنية.
- **الخصائص العلاجية**: مدرة للبول، مهدئة، مطهرة.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: مطهرة جيدة للمجاري البولية (التهاب المثانة) وتوصف أيضاً لحالات التبوّل اللاإرادي، النقرس، الروماتيزم، التحصّي البولي.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها أربعة فناجين في اليوم.

عشبة البواسير: ماميران صغير - صُفَير - كف السبع - زر الذهب

Ranunculoides ficaria, Ficaire

- **الفصيلة**: حوذانيات (شقاريات).
- **الوصف**: نبتة صغيرة تعيش في الأراضي الرطبة والغابات والأدغال حتى ارتفاع ١٧٠٠م. الطول ١٠ - ٣٠ سم. ساقها مجوفة، رخوة، تفترش الأرض. الأوراق خضراء زاهية على شكل قلب. الأزهار صفراء ذهبية.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صابونين، حمض البالميتيك acide palmitique، فيكارين ficarine، ڤيتامين C.

- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج، مضادة للالتهابات.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: [نظراً لانتماء هذه العشبة إلى فصيلة الحوذانيات فإنها تحتوي على مواد سامة. لذا يتوجب الحذر من استعمالها داخلياً. وإذا ما أردنا أكل أوراقها، فيفضَّل اختيار الأوراق الفتية قبل تفتح الأزهار].

■ **الاستعمال الخارجي**: يخصص الجذر فقط للاستعمال الخارجي. يستخلص بالغلي (٤٠غ لكل ليتر ماء) ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات للبواسير والدوالي.

عشبة القوى المنتصبة: مقويه ـ بنطافلن

Potentilla erecta, Tormentille

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الحقول والغابات. الطول ١٠ إلى ٣٠ سم. الساق منتصبة أو ممتدة على الأرض، متفرعة. الأوراق ذات أعناق مسننة، متعاقبة. الأزهار صفراء، صغيرة، منفردة. الجذمور سميك.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذمور (الجذر الوحيد الغليظ) المجفف.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، تورمنتول، صبغيات ملونة، نشاء.
- **الخصائص العلاجية**: قابض، لائم للجروح، قاطع للنزف، مقاوم للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الإسهال، والإفرازات المهبلية والرحمية، والتهاب الرحم، وبصق الدم، والبواسير، والنزف.

- ■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرضوض والكدمات، الحروق، القُلاع، والإفرازات المهبلية. نفس التحضير السابق، يستعمل على شكل لوسيون وحقن.

١٠٢ عصا الراعي: بطباط ـ أَنْجُبار ـ جنجر
Polygonum bistorta, Bistorte

- **الفصيلة**: بطباطيات.
- **الوصف**: نبات معمّر، ينبت في الأراضي الرطبة، خصوصاً في الجبال على ارتفاع يتراوح ما بين ٥٠٠ و٢٤٠٠م. يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠ سم ومتر واحد. ساقه منتصبة. أوراقه القاعدية خضراء باهتة، متطاولة، مسنّنة على شكل رمح. أزهاره وردية طرية تنتظم في سنبلة عند طرف الساق.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذمور (ساق أرضية شبيهة بالجذر).
- **العناصر الفعالة**: دبغ، نَشَا، حمض الغاليك، أوكزاليك oxalique، ڤيتامين C، سكريات.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للإسهال، قابض للأنسجة، مقوّ، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- ■ **الاستعمال الداخلي**: عصا الراعي مقاومة للحمّى ومنشطة. وتستعمل أيضاً لمكافحة الإسهال، والبواسير، والسل الرئوي.
- ■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: بفضل خاصيتها القابضة، تستعمل لمساعدة

الأنسجة على الانقباض في حالات الجروح، وحالات التهاب الفم، والتهاب البلعوم، والسيلان الأبيض من الرحم. تنقع بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء مدة ست ساعات. وتستعمل بطريقة الغرغرة، أو بحقن المهبل في حالة السيلان الأبيض من الرحم.

الغلَّيق: توت شوكي

Rubus fruticosus, Ronce

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: ينتشر في السياجات وأطراف الغابات حتى ارتفاع يزيد على ٢٠٠٠م. الطول ٢٠ ـ ٢٠٠ سم. الساق طويلة، شوكية. الأوراق خضراء داكنة، بيضاوية، مسننة، ذات أعناق وعروق شوكية. الأزهار بيضاء أو وردية، منتظمة على شكل عناقيد. الثمار بيضاء وردية، ثم تصير سوداء عند النضج.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار، الأوراق، الثمار.
- **العناصر الفعالة**: أحماض الساليسيليك، والأوكزاليك، والسيتريك، والماليك، دبغ، غليكوزيدات، بكتين (في الثمرة).
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسكري، قابض للأنسجة، منق للدم، مدر للبول، منشط، قاطع للنزف.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف العليق كمهدّىء ومزيل للاحتقان. وهو نافع لحالات الإسهال، التهاب اللوزتين، والإفرازات المهبلية والرحمية، السكري، النزيف، التحصّي، قلة البول.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة القُلاع، التهاب اللثة، البحّة

(بالغرغرة)، التهاب البلعوم، التقرّح، الجروح، الإفرازات المهبلية والرحمية، الحمو.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل غرغرةً أو على شكل لوسيون وكمادات.

عنب الدب: قطلب زحاف - بقس صغير

Arctostaphylos uva-ursi, Busserole

- **الفصيلة**: خلنجيات.
- **الوصف**: موطنه الغابات وأراضي الجبال الصخرية حتى ارتفاع ٢٥٠٠م عن سطح البحر. يتراوح طوله ما بين ١٥ و٣٠ سم. ساقه طويلة زاحفة على الأرض. أوراقه دائمة وصلبة، خضراء ولامعة. تنتظم أزهاره على شكل عنقود وردي اللون. ثمرته العنبية حمراء عند النضج.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والثمار العنبية.
- **العناصر الفعالة**: حمض الغاليك، دبغ، غلوكوزيد، حمض الماليك والسيتريك acide malique et citrique، أربوتوزيد arbutoside، أربوتين، أورسون ursone، إريكولين.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، مطهر، قابض للأنسجة، مسكّن لأوجاع المجاري البولية.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: عرف عنب الدب منذ وقت بعيد بخاصيته المدرة للبول فاستعمل لإزالة حصى المثانة. يستعمل أيضاً في الحالات التالية: التهاب المثانة، سلس البول، التهاب المجاري البولية، البيلة الدموية (وجود دم في البول)، تضخم البروستات.

■ **التحضير**: استخلاص بالغلي، بمعدل ملعقة كبيرة في ربع ليتر من الماء.

العوسج الأسود: النبق الأسود ـ شجرة حب الثوم ـ الجلهم ـ جار الماء الأسود

Rhamnus frangula, Bourdaine

- **الفصيلة**: النبقيات.
- **الوصف**: ينبت في الأراضي الصلصالية الرطبة حتى منتصف أيار/ مايو. يتراوح ارتفاعه ما بين متر وخمسة أمتار. أوراقه خضراء داكنة، بيضاوية الشكل منتظمة ولماعة. أزهاره بيضاء أو بيضاء مائلة إلى الخضرة.
- **الأجزاء المستعملة**: القشرة (المجففة).
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيدات أنتراكينونية anthraquinoniques، دبغ، صمغ، لعاب نباتي، أنتراسينيك anthracinique، هتيروزيدات، حمض الكريسوفانيك acide chrysophanique.
- **الخصائص العلاجية**: مفرغ للصفراء، لائم للجروح، مليّن للمعدة، مسهّل، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل على نحو خاص كمليّن ومسهّل. ويستعمل أيضاً في حالات الكسل الكبدي، والسمنة، ولمكافحة الطفيليات المعوية.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٣غ في فنجان من الماء (كمليّن) وبمعدل ٦غ في فنجان من الماء (كمسهّل).

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحمو، والجرب، وتساقط الشعر بسبب فطريات مجهرية تصيب جلدة الرأس، والجروح. ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

الغار: الرند ـ لورة ـ عصا موسى

Laurus nobilis, Laurier

- **الفصيلة**: غاريات.
- **الوصف**: موطنه الأصلي آسيا الصغرى، وينمو في المناطق المتوسطية. الطول ٢ إلى ٨م. الساق ذات قشرة ملساء رمادية. الأوراق خضراء لماعة، رمحية مسننة، صلبة متموجة. الأزهار بيضاء مصفرة. ثمرته عنبية سوداء عند النضج.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، عنصر مرّ، دهنيات.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مسكن للألم، منشط، معرّق، طارد للبلغم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الغار مطهر قوي (التهاب الشعب الهوائية) ومهدّىء (اضطرابات النوم). وهو نافع في حالات الوهن، والروماتيزم، وعسر الهضم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لوخز الحشرات والتهاب اللوزتين والتهاب البلعوم. النقيع المحضر آنفاً، يستعمل على شكل لوسيون أو كمادات أو غرغرة.

غاريقون أبيض: أغاريقون ـ عَيش الغُراب

Polyporus officinalis, Agaric blanc

- **الفصيلة**: سرخسيات.

- **الوصف**: هو عبارة عن فطر ينبت على جذوع أشجار متنوعة: السنديان، الزان، الصنوبر.
- **الأجزاء المستعملة**: الفطر بكامله.
- **العناصر الفعالة**: راتينج؛ أغاريسين (agaricine)؛ حمض الأغاريك.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتعرّق، مسهل للمعدة وقابض للأنسجة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: الغاريقون يخفف من إفراز العرق.
- ■ **التحضير**: ينصح باستعماله كملين للمعدة، بجرعة تتراوح بين غرامين إلى ثلاثة غرامات. وهو يدخل في تركيب الإكسير المعروف منذ القدم بإطالة العمر (مضافاً إلى جذر زهرة الجنطيانا، والزعفران، والجدوار zédoaire).
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لقطع النزف البسيط.

غافَث: غافر ـ أوفاطوريون ـ عَزنَج
Agrimonia eupatoria, Aigremoine

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: نبتة معمّرة تعيش في الحقول والأراضي البور غير المرتفعة. يتراوح طولها ما بين ٣٠ و٧٠ سم. ساقها موبرة، تحمل أوراقاً كبيرة مسننة رمادية من الداخل. أزهارها صغيرة صفراء، مرتبة على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأزهار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري؛ دبغ؛ صمغ؛ فيتوسترين.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، مضاد للالتهاب، مدرّ

للبول، مضاد للسكري، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الغافَث كمزيل للاحتقان (ويستعمل أيضاً عن طريق المضمضة). وفي الحالات التالية: الربو، السكري، السمنة، والإسهال (لدى الأطفال).
■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهابات الفم، والقُلاع، والبُحَّة، والكدمات (الرضوض)، والتواء المفاصل، والجروح، وتشقق الجلد. يستخلص بالغليّ بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل غرغرةً لمعالجة التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين وآلام الحنجرة (٦ ـ ٨ غرغرات في اليوم).

غاليكا: مستدره ـ الزهرة المدرة ـ سذاب الماعز
Galega officinalis, Galega

- **الفصيلة**: فراشيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الرطبة والمستنقعات. يتراوح طوله ما بين ٥٠ و١٠٠ سم. ساقه حشيشية منتصبة. الأوراق على شكل ريشة الطائر. الأزهار بيضاء أو زرقاء تنتظم في عناقيد زندية.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة كلها مع البذور.
- **العناصر الفعالة**: مشتقات فلافونية، مادة قلوانية، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للسكري، مدر للحليب، معرّق، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي.

- **الاستعمال الداخلي**: تشتهر الغاليكا بأنها تدر حليب المرضعات، وهي نافعة لمرضى السكري.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

غراتيولا: عشبة الفقراء (سوريا)

Gratiola officinalis, Gratiole

- **الفصيلة**: خنازيريات.
- **الوصف**: عشبة معمرة، تعيش في جميع الأراضي الرطبة والمستنقعات. يتراوح طولها ما بين ٢٠ و٥٠ سم. ساقها منتصبة جوفاء. أوراقها خضراء مسننة. أزهارها وردية أو صفراء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأعشاب المزهرة، مجففة.
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيدات منشطة للقلب، حمض الفاليريانيك acide valérianique، حمض الماليك، دبغ، تربين.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة للقلب، مدرة للبول، مقيئة، مسهلة وملينة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: تستعمل لمعالجة تشمّع الكبد، والأمراض القلبية ـ الكلوية، والإمساك، والأوديما، والتشوهات الناتجة عن قصور كلوي حاد.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ٥غ في فنجان من الماء. وتؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: يستعمل النقيع (بالتحضير السابق) على شكل لوسيون أو كمادات لمعالجة الأمراض الجلدية.

الغفث القنبي: خدّ البنت ـ طُبّاق ـ قِنَّب الماء ـ أوفاطوريون
Eupatorium cannabium, Eupatoire

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات معمر يعيش في الأراضي الرطبة والغابات المشمسة وعلى ضفاف السواقي، حتى ارتفاع ١٨٠٠م. يبلغ ارتفاعه ٦٠ ـ ١٥٠ سم. ساقه منتصبة حمراء. أوراقه محددة الرأس رمحية مسننة متقابلة وتنقسم إلى وريقات صغيرة. الأزهار حمراء منتظمة على شكل رؤوس مزهرة صغيرة.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صمغ، عطر، عنصر مرّ، حديد، نيترات البوتاسيوم، سيليس، أملاح كلسية، أوبارين، أحماض دهنية.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، ملين للمعدة، مفرغ للصفراء، منشط، منقّ للدم، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: ممتاز لفتح الشهية وفي حالة الكسل الكبدي. يستعمل أيضاً في حالات الإمساك، وارتفاع ضغط الشرايين، وارتفاع معدل الكولسترول في الدم، والوهن.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ منه ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الغُدّ الوردي والجروح. يستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل المستخلص على شكل كمادات.

فراسيون أبيض: حشيشة الكلب ـ شَرِير ـ شنار ـ حشيشة الحمى
Marrubium vulgare, Marrube blanc

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: موطنه الأراضي البور الجافة والمشمسة. يتراوح طوله ما بين ٣٠ و٧٠ سم. ساقه صلبة مستقيمة موبّرة. الأوراق بيضاء بيضاوية مسنّنة. الأزهار بيضاء صغيرة مجتمعة عند منبت الورقة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، عنصر مرّ، كولين، دبغ، لعاب نباتي، صابونين، صمغ، ملح البوتاسيوم، كلسيوم، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: منظم للحيض، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، مسهل للهضم، مسكن للألم، منشط للقلب، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعقّم ويسيّل الإفرازات في حال الالتهابات الرئوية، والتهابات الشعب الهوائية، الربو، السعال. وهو نافع أيضاً لعدم انتظام دقات القلب، وقلة البول، والبدانة، والأرق، والسلوليت، وارتفاع الحرارة.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

الفراسيون الأسود: بلوطة ـ بلوطة كريهة
Ballota foetida, Ballote

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، ذات رائحة كريهة، تنبت في الأراضي البور، ويبلغ ارتفاعها ٦٠ ـ ٨٠ سم. مستقيمة الساق، أوراقها

عريضة مسنّنة. أزهارها وردية منتظمة في كبيبات.

- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صابونوزيد saponoside، زيت عطري، عناصر مُرّة، حمض الغاليك acide gallique، كولين choline، لكتون lactone، فيتوسترول phytostérol.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للتشنج، مسكّنة للألم، مدرّة للصفراء.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: البلوطة مهدئة للاضطرابات العصبية (قلق، اضطراب النوم...). تستعمل أيضاً: لطنين الأذن، التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين، الوهن، وانقطاع الطمث بعد سن اليأس.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، وتؤخذ ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمداواة الجروح. استخلاص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

الفرندل: جوفران - دم الجرح
Lythrum salicaria, Salicaire

- **الفصيلة**: سرمقيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأماكن الرطبة وضفاف المياه والمستنقعات حتى ارتفاع ١٥٠٠م. الطول ٥٠ إلى ١٢٠ سم. الساق منتصبة، صلبة، موبّرة، متفرعة في القسم الأعلى. الأوراق بيضوية، رمحية مسننة، موبّرة. الأزهار وردية - بنفسجية منتظمة

على شكل سنبلة.

- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيدات، ساليكارين، لعاب نباتي، دبغ، أملاح كلسية، بروفيتامين A، حديد.
- **الخصائص العلاجية**: قابض، قاطع للنزف، منشط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الفرندل مطهر قوي للأغشية المخاطية في المعدة والأمعاء، ويوصف لحالات الإسهال، والمغص التشنجي، والتهاب الأمعاء.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما، والقروح الدوالية، والبثور في ثنايا الجلد. ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الفشاغ: عشبة مغربية - صبرينة - باتورة

Smilax aspera, Salsepareille

- **الفصيلة**: زنبقيات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي البور الجافة من المناطق المتوسطية. الطول ١ إلى ٢م. الساق (ذات أغصان رفيعة كسروع الكروم)، شوكية. الأوراق دائمة، رمحية مسننة، خضراء لماعة، محاطة بالأشواك ذات أعناق. الأزهار بيضاء مخضرّة، منتظمة على شكل خيمات.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذر.
- **العناصر الفعالة**: روح، صمغ، صابونين، كولين، دبغ، أملاح

معدنية.

- **الخصائص العلاجية**: منقية، مدرة للبول، معرّقة، فاتحة للشهية، مضادة للروماتيزم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: ينصح باستعمالها في حالات الروماتيزم، والأمراض الجلدية، وفقد الشهية، والزكام، والنقرس.

■ **التحضير**: تستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ أثناء النهار.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما، والشّرى، والقوباء (Herpès).

■ **التحضير**: يستعمل المستخلص المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون أو كمادات وبإمكان مرضى الربو استعمال الفشاغ على شكل سيجارة.

الفريز (فراولة): توت الأرض الحرجي - شُلَيك - الفريز البري
Fragaria vesca, Fraisier

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: موطنه الغابات وجنبات الطرق حتى ارتفاع ١٦٠٠م. يتراوح طوله ما بين ١٠ و٢٥ سم. ساقه قصيرة، معمرة، موبرة. أوراقه خضراء مغطاة بزغب لماع. أزهاره بيضاء صغيرة. الثمار حمراء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الثمار، الجذمور.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، فراغاريانوزيد fragarianoside، حمض السليسيليك، أملاح معدنية، ڤيتامين C، بروتينات.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، منقّ للدم، مدر للبول،

منشط، مضاد للروماتيزم، قاطع للنزف.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الجذمور والأوراق مزيلة للاحتقان ومدرة للبول (في حالات اضطراب البول والتحصّي الكلوي). وهي مفيدة أيضاً للإسهال، والروماتيزم، والوهن، وهزّة الحائط، والاستحاضة (ظهور دم خارج وقت الحيض)، والرعاف. أما الثمرة فهي مساعدة قوية على تجديد الأنسجة وواقية من الروماتيزم.

■ **التحضير**: يستخلص بالغليّ بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالجلد ومعالجة الجروح والخدوش والغُدّ الوردي. تعتمد طريقة التحضير السابقة للاستعمال الداخلي. ويستعمل خارجياً بالغرغرة لمعالجة التهاب اللوزتين.

الفُوَّة: فُوَّة الصباغين ـ أحمر الصباغين

Rubia tinctorum, Garance

- **الفصيلة**: فُوّيات.

- **الوصف**: نبات معمر، ينبت في الأراضي الكلسية. يتراوح طوله ما بين ٥٠ و١٠٠ سم. ساقه زاحفة على الأرض أو متسلقة، متفرعة، مزودة بشويكات معقوفة. الأوراق رمحية مسننة، منتظمة في دوارات تضم كل منها ست أوراق. الأزهار صفراء، صغيرة، منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عنبية سوداء.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذور.

- **العناصر الفعالة**: حمض الروبريتريك acide rubérytrique، روباسين rubacine، غليكوزيد، حمض السيتريك، والماليك،

هيتيروزيدات الأنتراكينونيك.

- **الخصائص العلاجية**: قابضة للأنسجة، مدرة للصفراء، مدرة للبول، مضادة للالتهاب، منشطة، ملينة للمعدة، فاتحة للشهية.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تستعمل جذور الفوّة لخصائصها المدرة للبول والمضادة للالتهابات في حالات التحصّي الكلوي، والتهاب الكلية والمثانة، وضد الروماتيزم. وهي مضادة للإمساك، ومسهلة للولادة.

■ **التحضير**: تستخلص الجذور بالغلي، بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ المستخلص بمعدل فنجانين في اليوم.

الفَوْقَس الحويصلي: ضَرِيع

Fucus vesiculosus, Varech vésiculeux

- **الفصيلة**: فوقسيات.
- **الوصف**: طحلب أخضر، طوله يتراوح ما بين ١٥ و١٠٠ سم. له مَشَرة مسطحة (شكل النبات الذي لا نميز فيه جذراً أو ساقاً أو زهراً)، ورقية الشكل، وحويصلة صغيرة مملوءة بالهواء متصلة بالصخرة بواسطة رقاقة قاعدية ذات أظافير (جذور تتشبث بواسطتها النباتات بالصخور).
- **الأجزاء المستعملة**: المشرة كلها.
- **العناصر الفعالة**: يود، بروم، كلسيوم، فليور، معادن، ڤيتامينات (A, B, C, E)، حوامض أمينية.
- **الخصائص العلاجية**: ملين للمعدة، منبه، مضاد للروماتيزم، مضاد للسلوليت.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة تضخم الغدة الدرقية، والإمساك، والروماتيزم.
- **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ملعقة كبيرة في كوب كبير من الماء، ويؤخذ قبل الوجبات.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة السلوليت، والبدانة، والصدفية. ٥٠غ من الفوقس في ماء حوض الحمام (مغطس).

فيرونيكا مخزنية: زهرة الحواشي - لبلاب المجوس
Veronica officinalis, Véronique

- **الفصيلة**: خنازيريات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في أطراف الغابات والحقول الرطبة. الطول ١٠ إلى ٥٠ سم. الساق ممتدة على الأرض، يخرج من كل عقدة فيها جذر. الأوراق متقابلة، مسننة، قصيرة الأعناق، غبراء، موبّرة. الأزهار زرقاء مجتمعة في عناقيد صغيرة منتصبة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: حمض عضوي، دبغ، قلوانيات، روح عطري، عنصر مرّ، أوكيبوزيد.
- **الخصائص العلاجية**: فاتحة للشهية، مساعدة على الهضم، منشطة، مدرة للحليب، شافية للجروح، مدرة للبول، طاردة للبلغم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: لتسهيل الهضم في حالات عُسر الهضم وبلع الهواء. وهي نافعة لفقد الشهية، والوهن، والإرهاق، والنقرس، والتهاب الشعب الرئوية، والروماتيزم.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة

فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الحكة، الأكزما، الحروق، التقرحات، والحمو. تنقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

القُرّة: حُرف الماء ـ أبو خنجر

قرة العين ـ كارسون مائي

Nasturtium officinalis, Cresson

- **الفصيلة**: صليبيات.
- **الوصف**: نبات مائي معمر، ينبت على ضفاف السواقي والمستنقعات. الطول ١٠ ـ ٧٠ سم. الساق ملتوية، مستديرة، زاحفة، خضراء لامعة. الأوراق صغيرة، غضّة، مقسمة إلى وريقات خضراء داكنة. الأزهار بيضاء منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: السيقان والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: فوسفور، حديد، يود، كلسيوم، غليكوزيد كبريتي، فيتامينات (A, B_2, C, E, PP)، زيت عطري.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، منقّ للدم، مدر للبول، منقص للغليكوز في الدم، مقاوم للحمى، مضاد للسعال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: القُرّة مقوّ جيد. وهي نافعة في حالات فقد الشهية، والوهن، والحَفَر، والسكري، والتهاب القصبات الرئوية المزمن.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة فروة الرأس، وحب الشباب، وداء الصدف.

القُرَّاص: قُرَيص ـ حُرَيق ـ أنجرة

Urtica dioica, Ortie

- **الفصيلة**: قرّاصيات.
- **الوصف**: ينبت في الأراضي البور، قرب المنازل، حتى ارتفاع ٢٤٠٠م. ساقه منتصبة، معمرة. الأوراق خضراء، مسننة، مستدقة الرأس، موبّرة. الأزهار خضراء مصفرّة، منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، البذور، الجذور.
- **العناصر الفعالة**: بوتاسيوم، سيليس، دبغ (عفص)، ڤيتامينات (A، C)، كلسيوم، هيستامين، حمض الفورميك، حمض الغاليك، أستيل كولين، حديد، كبريت، منغانيز، أمونياك.
- **الخصائص العلاجية**: مسهِّل للهضم، مضيق للأوعية الدموية، مضاد لفقر الدم، مضاد للسكري، قابض للأنسجة، منق للدم، مدر للبول، مدر للّبن، قاطع للنزف، مزيل للاحتقان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: القراص مقو عام، ومنشط للوظائف الهضمية. وهو نافع لمرض السكري، ومدر للبول (في حال النقرس). يستعمل أيضاً لتقرح المعدة، والتهاب الأمعاء، والحيض الخفيف، وكسل الكبد، والنزف، والنزف خارج أوقات الحيض، وسلس البول، وللتنشيط الجنسي.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل كوبين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لتساقط الشعر، واللسعات، والصدفية، والشَرى. ينقع بمعدل ٢٠٠غ في ليتر من الماء مدة ربع ساعة، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

قرن الغزال: لوطس قريني

Lotus corniculatus, Lotier corniculé

- **الفصيلة**: فراشيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الحقول والغابات المشمسة حتى ارتفاع ٣٠٠٠م. يزرع أيضاً لاستخدامه علفاً للحيوانات. الطول ١٥ ـ ٣٠ سم. الساق صاعدة ممتدة قليلاً على الأرض. الأوراق خضراء فاتحة مفصَّصة. الأزهار صفراء برتقالية.
- **الأجزاء المستعملة**: الزهرة.
- **العناصر الفعالة**: مواد سيانوجينيتيك cyanogénétiques، فلافونوييدات flavonoïdes.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للوهن، مسكن للألم، مضاد للقلق، مضاد للتشنج، مضاد لتسارع دقات القلب.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: قرن الغزال مهدّىء عصبي فعال، نافع عند: حدوث انهيار عصبي، خفقان القلب، اضطراب النوم، والتوتر.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

القسطران: بطونيقا ـ شاطرة

Betonica officinalis, Bétoine

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمّر، نجده في الأماكن الحرجية وغير المعرضة للشمس، على ارتفاع يصل إلى ١٨٠٠م. ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠ سم. ساقه دقيقة منتصبة ومعمرة. أوراقه خضراء بيضاوية عريضة.

أزهاره أرجوانية تنتظم في سنبلة عند نهاية الساق.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذور والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: بيتايين bétaïne، دبغ، غلوكوزيد، صابونزيد، توريسين turicine.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، قابض للأنسجة، طارد للبلغم، مساعد على الهضم، مقاوم للحمّى، شاف للجروح، مقيّىء.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يشار أولاً إلى ضرورة عدم استعماله بجرعات كبيرة لئلا يصبح خطراً على الصحة.

غالباً ما يستعمل القسطران بطريقة التبخير (تنشق بخار الماء المشبع بهذه المادة) وذلك لمعالجة التهابات المجاري التنفسية وانتفاخ الرئة. يستعمل أيضاً للتخلص من سموم التدخين، ولمعالجة النقرس واليرقان والقصور الكبدي.

■ **التحضير**: تغلى الجذور والأوراق بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء. ترفع عن النار ويستنشق البخار حاراً ما أمكن، مع تغطية الرأس بمنشفة. هذا المستحضر يمكن استعماله ثلاث مرات وذلك بإعادة تسخينه.

■ **الاستعمال الخارجي**: يوضع على الجروح والقروح والخراجات فيسرّع شفاءها.

القصب العطري: عِرق أَكَر

Acorus calamus, Acore aromatique

- **الفصيلة**: قلقاسيات.
- **الوصف**: نبتة مائية، تنبت على ضفاف المستنقعات أو ضفاف

بعض الأنهار. يبلغ ارتفاعها: ٥٠ ـ ١٥٠ سم. تنبت أوراقها من قاعدتها، وتكون طويلة ورفيعة. أزهارها خضراء ذات رائحة مستحبة تشبه رائحة المندرين.

- **الأجزاء المستعملة**: يستعمل منها الساق الأرضية (الشبيهة بالجذر التي تمتد تحت التربة بدل أن ترتفع فوقها (الجذمور)) وهي تقتطع ما بين أيلول وتشرين الأول.
- **العناصر الفعالة**: دبغ؛ زيت عطري؛ غليكوزيد (glucoside)؛ كولين (choline)؛ راتينج (صمغ)؛ لعاب نباتي.
- **الخصائص العلاجية**: مساعد على الهضم، فاتح للشهية، طارد للريح، معرّق، مدرّ للبول، مقاوم للحمّى، مسكّن، وقاطع للنزف.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر القصب العطري مدرّاً جيّداً للبول. وهو إلى ذلك ينشط الهضم. ويستعمل أيضاً في الحالات التالية: الوهن؛ انتفاخ البطن؛ التهاب المفاصل؛ قرحة المعدة؛ الغثيان؛ الكساح؛ النقرس؛ النقص في كمية دم الحيض؛ العصبية أو التوتر.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لاضطرابات الصوت. يستعمل النقيع المذكور آنفاً على شكل غرغرة.

القطرم: حشيشة القط ـ نعنع القط

Nepeta cataria, Cataire

- **الفصيلة**: شفويات.

- **الوصف**: نبات معمر، ينبت في الأراضي المهملة وجوانب الطرقات، ولا يحب الارتفاعات. يتراوح طوله ما بين خمسين ومائة سنتيمتراً. ساقه وبرية منتصبة، تحمل أوراقاً عريضة محبحبة مسننة، خضراء رمادية. أزهاره بيضاء وأرجوانية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: كرڤاكرول carvacrol، تيمول tymol، لكتول lactol، حمض النيبيتاليك népétalique.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، منشط، شاف للجروح، طارد للريح، منظم للحيض.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف القطرم لالتهابات الرحم. كما يوصف للفواق (الحازوقة)، والشهاق (السعال الديكي)، والسعال، وانتظام الحيض، وتسهيل الولادة، والوهن العصبي.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

القُطلب: قاتل أبيه ـ مشمش بري ـ بَجّ ـ عفار ـ جنى
Arbustus unedo, Arbousier

- **الفصيلة**: خلنجيات.
- **الوصف**: القطلب شجر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين خمسة وسبعة أمتار، أوراقه خضراء داكنة، مسنّنة، ودائمة. ثماره كروية الشكل، تصبح حمراء عند النضج. أزهاره عنقودية ذات لون وردي خفيف.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، والأوراق، والثمار، والقشرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ والأربيتوزيد arbutoside.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، مدرّ للبول، منقّ، ومطهّر.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر القطلب مدراً قوياً للبول ومنشطاً للدورة الدموية. يستعمل أيضاً في الحالات التالية: التهاب المثانة؛ التهاب مجرى البول؛ الإسهال؛ أمراض الكبد والكلية؛ تصلب الشرايين.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

قِمام آسي: أُويس - عنب الأحراج - خلنج
Vaccinium myrtillus, Myrtille

- **الفصيلة**: خلنجيات.
- **الوصف**: موطنه الغابات والمناطق الجبلية حتى ارتفاع ٢٥٠٠م. ساقه منتصبة. الأوراق خضراء داكنة، بيضاوية صغيرة ومسنّنة. الأزهار وردية ناعمة منفردة أو مزدوجة. الثمار عنبية سوداء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والثمار.
- **العناصر الفعالة**: صبغيات، معادن، دبغ، ڤيتامين C وA، غليكوكينين، أربوتين، حمض، فلاڤونات، بكتين.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للإسهال، مضاد للنزف، منشط، خافض للسكر، قابض للأنسجة، ومطهر.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر القمام الآسي مادة طبيعية ممتازة لإبادة الجراثيم، وهو نافع لحالات الإسهال، الالتهابات المعوية،

الوهن، اعتلال القولون، داء العُصَيّات القولونية، اضطراب الرؤية، والسكري.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمداواة القُلاع، والغُد الوردي، والأكزما. يستعمل بالمعدل المشار إليه آنفاً، على شكل كمادات ولوسيون.

القنطريون: قنطريون عنبري ـ زهرة العريس ـ العنبر العادي ـ حشيشة النور

Centaurea cyanus, Bleuet

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات ثنائي الحول (يعيش سنتين)، نجده في حقول الحبوب والأراضي الخصبة على ارتفاعات تصل إلى ١٨٠٠م. يبلغ ارتفاعه ٣٠ ـ ٨٠ سم. ساقه صلبة مضلعة ومغطاة بالزغب. أوراقه مستدقة، طويلة، خضراء رمادية. أزهاره شديدة الزرقة ومنتظمة على شكل رؤيسات.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بكاملها، الأزهار، البذور.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، أنثوسيانين anthocyanine، بيلارغونين pélargonine، غليكوزيد، سنتوريين centauréine.
- **الخصائص العلاجية**: منقّ، مهدىء، مسهل (مليّن)، مدر للبول، مقاوم للحمّى، قابض للأنسجة، مضاد للروماتيزم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف القنطريون لإزالة الاحتقان، ولمعالجة الروماتيزم، واليرقان.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل لمعالجة الرمد، والجدجد (شحاذ العين)، والتهاب غشاء الفم، وللعناية بالجلد وجلدة الرأس.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. ويستعمل على شكل كمادات، أو للعناية الخارجية.

القنطريون الصغير: مرارة الحنش ـ الطرطر ـ حشيشة الحمى

Erythraea centaurium, Centaurée

ـ **الفصيلة**: جنطيانيات.

ـ **الوصف**: نبات ثنائي الحول، يعيش في الحقول والغابات حتى ارتفاع ١٥٠٠م. يتراوح طوله ما بين ١٠ و٥٠ سم. ساقه دقيقة ومنتصبة. أوراقه خضراء شاحبة، طويلة مستدقة، تنتظم عند قاعدته على شكل وردة. أما أوراق الساق فأصغر حجماً ومتقابلة. أزهاره وردية مجتمعة في أعلى الساق على شكل سنبلة.

ـ **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.

ـ **العناصر الفعالة**: صمغ، لكتون lactone، هيتيروزين hétérosine.

ـ **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، طارد للريح، منشط، مقاوم للحمّى، مساعد على الهضم، منق للدم.

ـ **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: منشط ومسهل للهضم. مفيد في حال القصور الكبدي والنقاهة.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم بين الوجبات.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة تقرح الدوالي والجروح وتساقط الشعر. استخلاص بالغلي، بمعدل ٥٠٠غ في ليتر من الماء.

ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

القيصوم الأنثى: مهرّب الحيّات

Santolina chamaecyparissus, Santoline

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبات حولي، يعيش في الأراضي الصخرية والتلال القاحلة الكلسية. الطول ٢٠ إلى ٥٠ سم. الساق خشبية ينطلق منها كثير من الفروع المنتصبة. الأوراق بيضاء، صغيرة، ضيقة، مسننة، مغطاة بالزغب. الأزهار صفراء، أنبوبية، ذات كُرات في أطراف الفروع.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، الأوراق، البذور.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، دبغ، عنصر مرّ، مادة قلوانية.
- **الخصائص العلاجية**: طارد للديدان، منظّم للحيض، مضاد للتشنج، منبّه.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل بشكل رئيسي لطرد الديدان المعوية؛ وهو نافع أيضاً في حالتي الإرهاق وغزارة الحيض.

■ **التحضير**: تؤخذ ٥ غرامات من بذوره المسحوقة صباحاً على الريق.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة لسعات الحشرات. يستعمل مسحوق البذور، أو مسحوق الأوراق والأطراف المزهرة المجففة، في مكان اللسعة. كذلك يستعمل لحماية الألبسة من الحشرات، فتعلق باقات منه في خزانات الألبسة ويوضع منها بين الألبسة الصوفية.

كاسر الحجر: حب القلب ـ
البزر الحجري ـ شِنجِبار ـ عشبة اللآلىء
Lithospernum officinalis, Grémil

- **الفصيلة**: حمحميات.
- **الوصف**: نبتة صغيرة معمرة تكثر في الأراضي الكلسية حتى ارتفاع ١٥٠٠م. الطول ٤٠ ـ ٦٠ سم. الساق صلبة منتصبة مغطاة بالوبر. الأوراق خضراء بيضاوية رمحية مسننة موبّرة. الأزهار بيضاء منفردة تظهر عند إبط الورقة.
- **الأجزاء المستعملة**: كل الأجزاء، بما في ذلك البذور.
- **العناصر الفعالة**: معادن، لعاب نباتي، صبغيات مُلونة، روتين rutine.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف لإدرار البول.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في نصف ليتر من الماء، ويشرب خلال النهار لمعالجة حصى الكلية، وقلة التبوّل، والنقرس.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل نقيعه المشار إليه لتنظيف العين من جسم غريب دخل إليها.

كاسر الحجر الحُبيبي: حَبّ القُلب (الفضة) ـ
حَبّ الماش الهندي
Saxifraga granulata, Saxifrage

- **الفصيلة**: كاسرات الحجر (تنبت بين الحصى).
- **الوصف**: نبات حولي، يعيش في الأراضي الرطبة الصوانية.

الطول ١٥ ـ ٥٠ سم. الساق منتصبة مزهرة. الأوراق جذرية، خضراء فاتحة، منقسمة إلى وريقات بيضاوية. الأزهار بيضاء، على شكل سنابل.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، الأزهار.
- **العناصر الفعالة**: pimpinelline، دبغ، كورامين، روح عطري.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للحليب، مدر للبول، منظم للحيض، مضاد للسعال، طارد للبلغم، مفرغ للصفراء.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل أساساً كمدر للبول (في حال الالتهابات البولية، والنقرس) ولزيادة إدرار حليب المرضعات. وهو نافع للحيض الخفيف، الروماتيزم، التهاب الشعب الهوائية المزمن، احتقان الكبد.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

الكاشم الرومي: كاشن ـ أَنْجُدان رومي ـ ليفسطيقون
Levisticum officinalis, Livèche

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي البور حتى ارتفاع ١٨٠٠م. يتراوح طوله ما بين متر واحد ومتر ونصف. الساق مستقيمة مزهرة. الأوراق خضراء قاتمة لماعة، عريضة ومثلثة الشكل. الأزهار صفراء منتظمة على شكل خيمات.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذور، البذور، الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: عطر، تربينول terpinol، ڤيتامين C، دبغ، صمغ، كومارين، حمض البنزوييك acide benzoïque.

- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، طارد للريح، منظِّم للحيض، منشط للقلب.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل لانتفاخ البطن، التهاب الكلية، كسل الكبد، قلة الحيض، الأوديما (انحباس الماء في الجسم)، اضطراب دقات القلب.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

الكتَّان: كتن - فيتاس

Linum augustifolium, Lin

- **الفصيلة**: كتانيات.
- **الوصف**: نبات حولي، ينمو ويزرع في الهضاب والسهول الداخلية حتى ارتفاع ٨٠٠م. الطول ٣٠ - ٥٠ سم. الساق منتصبة صاعدة لا عقد فيها. الأوراق خضراء غير لماعة، رمحية مسننة دقيقة متعاقبة. الأزهار زرقاء فاتحة منتظمة على شكل عنقود. الثمار كبسولية تحتوي على البذور.
- **الأجزاء المستعملة**: البذور.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، زيت، هتروزيد، أنزيمات، ڤيتامين F.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مطرّ للجلد، ملين للمعدة، منعِّم للبشرة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف للإمساك المزمن، ويستعمل

كمهدىء. نافع لالتهاب الأمعاء والمعدة، والإمساك، والتهاب المثانة، والتهاب البول.

- **تنبيه**: يحظر تناوله من قبل الأشخاص المصابين باضطراب الغدة الدرقية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للدمامل، والخراجات، والالتهابات الجلدية، والحمو، والأكزما. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون أو كمادات.

الكاكَنج: عنب الجن ـ جوز المرج ـ كرز الشتاء ـ عين البقرة

Physalis alkekengi, Alkékenge

- **الفصيلة**: باذنجانيات.
- **الوصف**: نبتة معمرة تنبت عشوائياً في الكروم ذات التربة الرملية. ساقها مستقيمة يبلغ طولها ٢٠ إلى ٣٠ سم. أوراقها مزدوجة، خالية من الوبر، وأزهارها بيضاء متباعدة، ثمارها عنبية حمراء تحتوي على بذور.
- **الأجزاء المستعملة**: الثمار العنبية، الأوراق، والسيقان.
- **العناصر الفعالة**: ڤيتامين C؛ فيزالين؛ دبغ؛ لعاب نباتي (مزيج صمغي)؛ حمض الليمونيك؛ حمض التفاح؛ كاروتين.
- **الخصائص العلاجية**: مدرّ للبول، مسكّن، طارد للديدان، منقّ، ومطرّ.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الكاكنج مضاد جيد للروماتيزم. يستعمل أيضاً

كمدرّ للبول في الحالات التالية: النقرس، اليرقان (الصفيرة)، قلة البول، اليوريا (أو الأوريا)، التحصّي البولي، الوذم أو احتباس الماء في الجسم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

الكَرَفْس: (تراجيل)

Apium graveolens, Céleri

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: هو من سلالة الكرفس البري ache بعدما جرى تأصيله زراعياً (راجع الكرفس البري).
- **العناصر الفعالة**: هي نفسها الموجودة في الكرفس البري، إضافة إلى ڤيتامين E.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مسهل للهضم، طارد للريح، مدر للبول، منشط، مضاد للوهن، منقص للسكر، نافع للصدر.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يساعد الكرفس على طرد السموم من الجسم، يسهّل الهضم، ويسهل تصريف الكبد والكليتين. وهو يقاوم الوهن، والتهاب الشعب الرئوية، والذبحة الصدرية، والروماتيزم، والسكري، والبدانة.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمداواة الجروح، والتشقق الناجم عن البرد. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

الكَرَفْس البري؛ كَرَفس مائي - كَرَفس المنافع

Apium graveolens, Ache

- **الفصيلة**: خيميّات.
- **الوصف**: يبلغ طول ساقه ٣٠ - ١٠٠ سم. أوراقه خضراء قاتمة ولامعة. أزهاره صغيرة بيضاء تبدو على شكل خيمة أو مظلة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، والجذور، والبذور، والثمار.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري؛ فلاڤونيك ڤيتامين C؛ زيت صمغي؛ برغابتين (bergaptène)؛ منّيتول (mannitol).
- **الخصائص العلاجية**: منقّ، طارد للريح، مدرّ للبول، مزيل للبلغم، مقاوم للحمّى، مقوّ، مدرّ للصفراء، فاتح للشهية.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الكرفس كمدرّ للبول ومسهل لطرد البلغم من الرئتين. ويستعمل أيضاً للحالات التالية: البول الزلالي؛ حصى في الكلية؛ التهاب الشعب الهوائية المزمن؛ الربو؛ السعال؛ التهاب المفاصل؛ انتفاخ البطن الذي يسببه تجمّع الغازات؛ فقدان الشهية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ من الكرفس في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح، والتشقّق الناجم عن البرد، والرضوض. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون وكمّادات.

الكرمة الحمراء: عريشة ـ كرم ـ عنب ـ دالية

Vitis vinifera, Vigne rouge

- **الفصيلة**: كرميات.
- **الوصف**: نبتة منتشرة في جميع أنحاء البلدان ذات الطقس المعتدل. الساق معترشة على الأرض، ذات فروع. الأوراق طويلة، متعددة الفصوص، قلبية الشكل، مغطاة بالزغب على صفحتها السفلى، حمراء. الأزهار صغيرة منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عناقيد عنب.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، سكريات، فيتامين C، صبغيات ملونة، كولين، إينوسيتول.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة للأوردة، قابضة، مدرة للبول، منقية، منبهة، خافضة للكولسترول، مطهرة، مضادة للنزف، مضادة لفقر الدم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: قابضة جيدة، ومقاومة للسلوليت. وهي نافعة أيضاً لحالات التحصّي، الاستحاضة، الدهن، فقر الدم، ارتفاع معدل الكولسترول، البواسير، الإمساك، اضطرابات الدورة الدموية، النزيف، الدوالي، التهاب الأوردة.

■ **التحضير**: تنقع ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء، وتؤخذ صباحاً على الريق.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، الرمد، الغُد الوردي، السلوليت. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

الكروياء: كروية

Carum carvi, Carvi

الفصيلة: خيميات.

الوصف: نبات ثنائي الحول، نجده على حافة الطرقات والمراعي الجبلية حتى ارتفاع ٢٠٠٠م عن سطح البحر. ساقه منتصبة ومتفرعة، يتراوح طولها ما بين ٣٠ و٦٠ سم. أوراقه متفرعة رفيعة. أزهاره بيضاء منتظمة في خيمات. ثماره بيضاوية سمراء.

الأجزاء المستعملة: الثمار والأطراف المزهرة.

- **العناصر الفعالة**: مواد عطرية (carvone وlimonène وcarvéol) دبغ، سلولوز، أحماض دهنية، بروتينات، سكريات.
- **الخصائص العلاجية**: مسهل للهضم، منظّم للحيض، مدر للحليب، طارد للريح.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الكرويا مفيدة جداً في علاج أمراض المجاري الهضمية. وهي مفيدة أيضاً لحالات بلع الهواء، الغازات المعوية، غزارة الحيض، ونقص الحليب لدى المرضعات.

■ **التحضير**: ملعقة متوسطة من الكرويا في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات الرئيسية.

الكزبرة: بقدونس عربي ـ كزبر ـ كسبرة

Coriendrum sativum, Coriandre

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: نبتة منتشرة في معظم بلدان حوض المتوسط. الطول ٢٥ ـ ٥٠ سم. الساق دقيقة. الأوراق مقطعة خضراء لامعة.

الزهرة بيضاء على شكل خيمة.

- **الأجزاء المستعملة**: البذور.
- **العناصر الفعالة**: مادة عطرية، حمض الأسيتيك، أحماض دهنية.
- **الخصائص العلاجية**: مطهرة، مضادة للتشنج، منبهة، لائمة للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: توصف الكزبرة لخصائصها المشهية والمنشطة. وهي نافعة للربو، وعسر الهضم، والغازات المعوية، والتشنج، والدوار (الدوخة).

■ **التحضير**: تنقع ملعقة متوسطة من حبوب الكزبرة في فنجان من الماء، ويشرب النقيع بعدَ الوجبات الرئيسية.

كزبرة الثعلب المرقئة:

المرقئة (قاطعة الدم) ـ درة البقرة ـ حشيشة الكبش ـ توت الثعلب

Sanguisorba minor, Pimprenelle

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تنتشر في الأراضي البور حتى ارتفاع ١٧٠٠م. يبلغ طولها ٢٠ ـ ٨٠ سم. الساق مضلعة، منتصبة أو ممتدة على الأرض. الأوراق خضراء فاتحة، مسننة، بيضاوية، مفصصة. الأزهار خضراء.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بأكملها.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، زيت عطري، فيتامين C، مواد عضوية.
- **الخصائص العلاجية**: قابضة، طاردة للريح، مساعدة على الهضم، مدرة للبول، قاطعة للنزف، شافية للجروح، مدرة للحليب.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: فاتحة للشهية ومنشطة. تسهل در الحليب، تقاوم الإسهال، وتعالج البيلة الدموية (وجود دم في البول).
- **التحضير**: تستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم، أثناء النهار.
- **الاستعمال الخارجي**: لوقف النزف، ومداواة الجروح والحروق. تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الكستناء: شاه بلوط أو بلوط الملك ـ أبو فروة ـ قصطل
Castanea vulgaris, Châtaignier

- **الفصيلة**: الزانية.
- **الوصف**: موطنه الغابات الرطبة والجبال الصوانية حتى ارتفاع ١٣٠٠م عن سطح البحر. ارتفاع الشجرة ما بين ٢٥ و٣٠ متراً. وهي ذات جذع ضخم مغطى بقشرة خشنة. أوراقها خضراء داكنة، لامعة، مسننة وذات أعناق. أزهارها فاتحة اللون. ثمارها مغلفة بقشرة كثيرة الشوك.
- **الأجزاء المستعملة**: القشرة، الأوراق، القدد (الأزهار الصغيرة التي تمتد على الغصن كذيل هرة)، الثمار.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، سكريات، دهنيات، بروتينات، أملاح معدنية، ڤيتامينات C وB_1 وB_2، بكتين.
- **الخصائص العلاجية**: قابضة للأنسجة، تزود الجسم بالأملاح المعدنية، مسكنة للألم، مسهلة للهضم، مضادة للسعال، مضادة للتشنج (الأوراق)، مضادة للروماتيزم (الأوراق).
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: ناجعة في مقاومة الإسهال والتشنج والسعال

المزمن. مفيدة أيضاً لفقر الدم، والنقاهة، والسعال الديكي، والتهاب الشعب الرئوية.

■ **التحضير**: تنقع الأوراق بمعدل عشر ورقات في ليتر من الماء. أو تستخلص القشرة بالغلي، بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل النقيع أو المستخلص للعناية بالشعر.

الكستناء الهندي: قسطنة هندي - قسطلة الحصان - أبو فروة الحصان

Aesculus hippocastanum, Marronnier d'Inde

- **الفصيلة**: قندليات (كستناويات الفرس).
- **الوصف**: شجرة معمرة، آسيوية الأصل. يتراوح ارتفاعها ما بين ١٠ و٣٠ متراً. جذعها قصير، وأغصانها الأساسية أفقية. أوراقها خضراء متقابلة تشبه راحة اليد. الأزهار بيضاء، صفراء، أو حمراء. الثمرة مغطاة بالأشواك تنفتح عن حبتين أو ثلاث حبات من الكستناء.
- **الأجزاء المستعملة**: القشرة والثمار.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صابونوزيد، فلافونوييد، هتروزيدات كومارينية، حمض الأسكوليتانيك esculitannique.
- **الخصائص العلاجية**: قاطعة للنزف، قابضة للأنسجة، مضادة للالتهاب، مضيّقة للأوعية الدموية.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف الكستناء الهندي كمضاد للنزف، وقشرته قابضة وشافية للجروح. وهو نافع للدوالي، والتهاب

الأوردة، والبدانة، ونزف الرحم في خارج أوقات الحيض، والإسهال.

■ **التحضير**: تنقع قشرته بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ من النقيع فنجانان في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للكدمات، والاحتقان الكبدي، وتورم الأطراف الناجم عن البرد، والعُدّ الوردي. يستعمل النقيع المشار إليه على شكل لوسيون وكمادات.

كشمش أسود: الريباس الأسود

Ribes nigrum, Cassis

- **الفصيلة**: الكشمشية.
- **الوصف**: شجرة صلبة تناسبها التربة الصلصالية السيليسية الكلسية. ترتفع ساقها إلى متر فوق الأرض. أوراقها مفصّصة، مسنّنة ومُشْعرة. أزهارها صغيرة منتظمة على شكل عناقيد خضراء محمرّة. ثمارها صغيرة ذات رائحة قوية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والجذور.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، ڤيتامين C، دبغ.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للنزف، مدر للبول، قابض للأنسجة، مضاد لداء الخَفَر، منعش.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الريباس الأسود مفيد لمعالجة الروماتيزم وللوقاية من الاستعداد النقرسي. يستعمل أيضاً في معالجة النقرس، ارتفاع الضغط، تصلب الشرايين، البدانة، التهاب الكلية، والأوريا urée.

■ **التحضير**: تنقع أوراقه بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ

النقيع بمعدل ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة عقص الحشرات، والخراجات، والدمامل. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

الكنباث: حشيشة الطوخ ـ ذنب الخيل ـ شبالة ـ حشيشة القطع وصل

Esquisetum arvense, Prèle

- **الفصيلة**: كنباتيات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الصوانية الرطبة حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. الطول ٢٠ ـ ٥٠ سم. الساق منتصبة مغطّاة بغبيرات التناسل، تحمل سنبلة صفراء ـ بنية (أنثى). الأوراق صغيرة، ضيقة، مجتمعة.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع الأجزاء.
- **العناصر الفعالة**: أملاح معدنية، غليكوزيد، دبغ، حمض، عنصر مرّ، ڤيتامين C، غلوتاتيون.
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، لائم للجروح، مدر للبول، منشط، قاطع للنزف، يساعد الجسم على استعادة التوازن المعدني.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: ذيل الحصان ممعدِن طبيعي ممتاز. وهو نافع لحالات النقرس، التحصّي، التهاب المثانة، الرعاف، نزف الرحم.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء،

ويؤخذ بمعدل ٣ ـ ٦ فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، القُلاع، الصدفية، تشقق الجلد، قروح الدوالي، الأكزما، الحكّة، الحمو، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي، بمعدل ٦٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الكينا: كينكينا

Quinquina

- **الفصيلة**: فوّيات.
- **الوصف**: موطنها الأصلي أميركا الجنوبية، وتسمى أيضاً «عشبة الحمى». وهي معروفة بقدرتها المميزة على معالجة الملاريا.
- **الأجزاء المستعملة**: اللحاء (القشرة).
- **العناصر الفعالة**: كينين، قلوانيات، أملاح معدنية، عفص.
- **الخصائص العلاجية**: منشطة، مضادة للملاريا، مقاومة للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: قشرة الكينا منشطة ومنبهة ومضادة للملاريا.

■ **التحضير**: تستخلص بالغلي، بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل أربعة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة التقرحات، والدوالي، والندوب، والجروح الخفيفة. تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.

اللاميون الأبيض: قرّيص كاذب ـ قريص الدجاج

Lamium album, Lamier blanc

- **الفصيلة**: شفويات.

- **الوصف**: نبات عشبي، ينمو على جوانب الطرقات وفي فرجات الغابات، حتى ارتفاع يزيد على ٢٠٠٠م. طوله ٢٠ ـ ٦٠ سم. ساقه موبّرة، صلبة وجوفاء. أوراقه بيضاوية مسننة واخزة. أزهاره بيضاء مصفرة تنتظم في حلقات عند إبط الأوراق.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بكاملها والأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، لعاب نباتي، صابونيسيد، عطر، حمض أميني، بوتاسيوم، سكر.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للالتهاب، قابض للأنسجة، منقّ للدم، مضيق للأوعية الدموية، مقاوم للحمى، مصرّف للالتهابات، مرخٍ للعضلاّت، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: للإسهال، الزنطاريا (dysenterie)، والنزف الرحمي (الاستحاضة)، والرعاف، وفقر الدم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء. ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للإفرازات المهبلية البيضاء وللعناية بالشعر. استخلاص بالغلي، بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون.

اللبلاب الأرضي: حلبلاب أرضي ـ كفنة ـ عَشَقَة

Glechoma hederacea, Lierre terrestre

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر واسع الانتشار. ينبت في الأراضي الرطبة والمظللة. الطول ٥ ـ ٣٠ سم. الساق ممتدة على الأرض ومتسلقة. أوراقه خضراء، رخوة، مسننة. الأزهار زرقاء بنفسجية

منتظمة على شكل حلقات.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع الأجزاء.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، صمغ، عنصر مرّ، سكر، بوتاسيوم، كولين.
- **الخصائص العلاجية**: مدر للبول، مضاد للسعال، شاف للجروح، طارد للبلغم، مضاد للتشنج.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: معروف بقدرته الممتازة على طرد البلغم في حالات الالتهابات الرئوية، والتهاب الشعب الهوائية، والربو، وانتفاخ الرئة. وهو نافع أيضاً لالتهاب المجاري البولية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للخراجات والدمامل، وسيلان الأنف (تنشق). يستعمل النقيع المشار إليه على شكل لوسيون وكمادات.

اللبلاب المتسلق: حلبلاب كبير ـ قسوس ـ حبل المساكين ـ عمشق
Hedera helix, Lierre grimpant

- **الفصيلة**: أراليات.
- **الوصف**: نبات معترش يتسلق الجدران والأشجار. أوراقه خضراء داكنة مثلثة الشكل ودائمة. الأزهار صفراء مخضرّة منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عنبية سوداء لا تؤكل.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق الفتية.
- **العناصر الفعالة**: أستروجين، هدرين hédérine.
- **الخصائص العلاجية**: مسكن للألم، مضاد للتشنج، قابض للأوعية الدموية، منظِّم للحيض.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: في الاستعمال الداخلي يجب ألا نتناول منه أكثر من ٨غ في اليوم. وهو بهذا المعدل نافع لنوبات السعال الحادة، والسعال الديكي، والتهاب القصبة الرئوية، والدوالي، والبواسير، وانقطاع الحيض في غير وقت الحمل، وقلة حدوث الحيض (مرة كل ثلاثة أشهر مثلاً...).
- ■ **الاستعمال الخارجي**: غالباً ما يوصف في هذه الأيام للاستعمال الخارجي وذلك لمعالجة السلوليت، والروماتيزم، واضطرابات الدورة الدموية في الفخذين، وضربة الشمس، ومشكلات الشعر، وأوجاع الأسنان. يستخلص بالغلي، بمعدل ٢٠٠غ في ليتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

لسان الثور: الحمحم

Barrago officinalis, Bourrache

- **الفصيلة**: حمحميات.
- **الوصف**: سوري الأصل. نبات سنوي، ينبت في الأراضي البور المشمسة، حتى ١٧٠٠م عن سطح البحر. ارتفاعه ما بين ٢٠ و٥٠ سم. ساقه سميكة مغطاة بالوبر. أوراقه عريضة ومسنّنة. أزهاره زرقاء منتظمة على شكل نجمة.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الأزهار، السيقان.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، لعاب نباتي، صمغ، صابونين saponine، نيترات البوتاسيوم.
- **الخصائص العلاجية**: منقّ للدم، مدرّ للبول، معرّق، ملطف، ملين للمعدة.

الاستعمال: داخلي.

- **الاستعمال الداخلي**: يؤدي إلى تصبّب العرق ويقاوم الأوديما. ستعمل أيضاً في حالات: قلّة البول، النقرس، آلام الكلية، الروماتيزم، الحصبة، الإمساك. كما يمكن تنشق بخار الماء المشبع بلسان الثور لمعالجة التهاب المجاري التنفسية.
- **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.

لسان الحمل: آذان الجدي ـ لاصِف ـ مصّاصة ـ لسان حَمَد ـ سِلّيق

Plantain

- **الفصيلة**: حمليات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش على حفافي الطرق والأراضي الجافة حتى ارتفاع ١٩٠٠م. وهو على ثلاثة أنواع. الطول ١٠ إلى ٦٠ سم. السنابل المزهرة أطول من الأوراق. الأوراق مضلعة. الأزهار على شكل سنبلة.
- **الأجزاء المستعملة**: جميع الأجزاء.
- **العناصر الفعالة**: لعاب نباتي، سكريات، دبغ، أملاح معدنية، كبريت.
- **الخصائص العلاجية**: قاطع للنزف، منشط، مطرّ، قابض للأنسجة، شاف للجروح، منق، مدر للبول، طارد للبلغم، مخفف لاحتقان الأنسجة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: يوصف كمنشط ومقوّ ومنقّ للجسم. وهو

نافع لحالات التهاب الشعب الرئوية، النزف، البيلة الدموية، الزنطاريا، الإسهال، التهاب القصبة، التهاب الحنجرة والبلعوم، النقرس، وارتفاع نسبة حمض البوليك في الدم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ منه فنجانان في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لحب الشباب، والرمد، والجروح، وعقصات الحشرات، وتطهير الفم. ينقع ويعطّن مدة ١٢ ساعة، بمعدل ٥٠غ من الأوراق في ليتر من الماء. يستعمل بالغرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.

اللصيقي: حشيشة الأفعى - بَلَسْكَى - غاليون
Galium aparine, Gratteron

- **الفصيلة**: فوّيات.
- **الوصف**: نبات حولي يعيش في أطراف الغابات وبين الأشواك في المناطق المتوسطة الارتفاع. يتراوح طوله ما بين ٢٠ و١٥٠ سم. ساقه دقيقة مربعة تلتصق بما حولها من نباتات. أوراقه طويلة ذات رؤوس حادة قاسية. الأزهار بيضاء تنتظم على شكل خصلات.
- **الأجزاء المستعملة**: النبتة بجميع أجزائها.
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيدات glucosides.
- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مدر للبول، شاف للجروح، مضاد للالتهاب.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: قلما يوصف هذه الأيام للاستعمال الداخلي، وكان يوصف سابقاً لإدرار البول وتنشيط الدورة الدموية ومعالجة الأوديما. يفضّل استخدامه في العلاج الخارجي.

■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح والقروح والصدمات والنزف. ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء. ويستخدم النقيع على شكل كمادات.

مخلب العفريت

Harpagophytum

- **الوصف**: نبتة صغيرة تمتد على الأرض، موطنها الأصلي أفريقيا الجنوبية الغربية. الأزهار حمراء بنفسجية. ثمارها محاطة بأشواك (مخالب) قاسية جداً.
- **الأجزاء المستعملة**: درنات الجذر الفرعي.
- **العناصر الفعالة**: مواد مضادة للالتهاب (anti-inflammatoire).
- **الخصائص العلاجية**: منشطة، مساعدة لوظائف الكبد، مضادة للالتهاب، مسكنة للألم، مضادة للروماتيزم.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: مخلب العفريت مفيد في حالات الروماتيزم وكسل الكبد.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق سيقانه الجافة في نصف ليتر من الماء. يستمر العلاج مدة ثلاثة أسابيع.

المُرَّان: الدردار ـ لسان العصفور ـ شجر البق

Fraxinus excelsior, Frêne

- **الفصيلة**: زيتونيات.
- **الوصف**: شجر كبير يعيش في الغابات الباردة حتى ارتفاع ١٤٠٠م، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ و٤٠م. جذعه مستقيم، ذو لحاء رمادي. الأوراق رمحية، خضراء زاهية، منتظمة

بمجموعات. الأزهار بنية عنقودية. الثمار وحيدة البذرة، تنتظم في حزم متدلية.

- **الأجزاء المستعملة**: البذور، الأوراق، لحاء الأغصان.
- **العناصر الفعالة**: صمغ، سكر، حمض الماليك، فيتامين C وP، دبغ، معادن، فراكسين fraxine، فراكسيدين fraxidine، مانيتول (في اللحاء).
- **الخصائص العلاجية**: قابض للأنسجة، مدر للبول، مضاد للنقرس، مضاد للروماتيزم، مسهل، معرّق، منقّ.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لحاء المرّان مقاوم للحمى. أوراقه ملينة للمعدة (ضد الإمساك)، ومدرة للبول، وتسبب التعرّق. وهي نافعة للروماتيزم، والنقرس، وارتفاع معدل الكولسترول في الدم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للأوجاع العصبية الحادة الناجمة عن النقرس والروماتيزم. يغلى ٢٠غ من أوراق البوقيصة الحقلية، مع ٢٠غ من جذر الأرقطيون، مدة عشر دقائق، ويُصفًى من دون نقع. يستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

المردقوش: مرزنجوش ـ مردكوش ـ حَبَق الفيل
Origanum Marjorana, Marjolaine

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات صغير ثنائي الحول. ساقه منتصبة ووريقاته تنتشر على شكل باقة. الطول ٣٠ إلى ٥٠ سم. الأوراق مخملية بيضاوية رمادية. الأزهار صغيرة وردية منتظمة على شكل سنبلة.

- **الأجزاء المستعملة**: أزهاره (الشبيهة بالسنبلة).
- **العناصر الفعالة**: عطر، تربين terpène، دبغ، عنصر مرّ.
- **الخصائص العلاجية**: مزيل للألم، مطهر، مضاد للتشنج، خافض للضغط، منوّم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: المردقوش فعال ضد التشنج، وارتفاع ضغط الشرايين، والأرق، وتشنّج الوجه، والقلق، وآلام الروماتيزم.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٤٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهاب الأعصاب وأوجاع عضلات العنق (بالتدليك)، والتهاب الجيوب الأنفية (بالتنشّق).

المرو: حبق الشيوخ ـ مردكوش مبذول
Origanum vulgare, Origan

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الأراضي الجافة المشمسة من منطقة حوض البحر المتوسط حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. يبلغ طوله ٣٠ إلى ٧٠ سم. الساق منتصبة، موبّرة، متفرعة في قسمها الأعلى. الأوراق خضراء، بيضوية مستدقة الرأس، ذات أعناق. الأزهار وردية أرجوانية مجتمعة على شكل حلقات.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ (عفص)، صمغ، تيمول.
- **الخصائص العلاجية**: مسكن للألم، مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، مسهّل للهضم، طارد للبلغم، منشط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: منوّم لطيف (ضد الأرق). يستعمل غالباً لمقاومة أوجاع الروماتيزم، وتهدئة السعال، والتهاب القصبة، والربو، والتهاب الشعب الرئوية، وبلع الهواء، والتهاب المعدة، والصرع (داء النقطة)، وفقد الشهية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما. تُغسل التقرحات بالنقيع المشار إليه آنفاً مرتين في اليوم.

المُشترِكة: هماميلس ـ بندق الساحرة
Hamamelis virginica, Hamamélis

- **الفصيلة**: مشتركات.
- **الوصف**: شجيرة صغيرة، موطنها الأصلي أميركا الشمالية. يتراوح ارتفاعها ما بين ٤ و٦ أمتار. أوراقها متعاقبة ذات أعناق قصيرة. أزهارها صفراء ذات أربع بتلات.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق واللحاء (القشرة).
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، حمض الغاليك، كولين، هتروزيد فلاڤونيك hétéroside flavonique.
- **الخصائص العلاجية**: قابضة للأنسجة، منشطة، مضيقة للأوعية الدموية، منشطة للأوردة، قاطعة للنزف.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: تعرف المشتركة بقدرتها على معالجة الدوالي والبواسير. وهي نافعة أيضاً لالتهاب الأوردة، تقرّحات الفخذ، والرعاف، ونزف الرحم خارج أوقات الحيض، وانقطاع الدورة الشهرية، التهاب اللوزتين والتهاب البلعوم.

- **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء. يؤخذ النقيع على ثلاث دفعات.
- **الاستعمال الخارجي**: تستخلص بالغلي، بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء. تستعمل على شكل كمادات.

مُغد حلو ـ مر: سولانم ـ ربرق

Solanum dulcamara, Morelle douce-amère

- **الفصيلة**: باذنجانيات.
- **الوصف**: تنبت على جنبات السواقي حتى ارتفاع ١٦٠٠م فوق سطح البحر. يبلغ طولها متر إلى ٣ أمتار. ساقها متسلقة، ثم تهبط ملتفة على ركيزتها. لأوراقها أعناق. الأزهار بنفسجية في رؤوس غير منتظمة. الثمار عنبية حمراء عند النضج.
- **الأجزاء المستعملة**: الفروع الفتية، الأوراق المجففة.
- **العناصر الفعالة**: قلوانيات سكرية، صابونوزيدات، غليكوزيدات.
- **الخصائص العلاجية**: موقفة لإفراز الحليب لدى المرضعات، منقّية، ملينة للمعدة، معرّقة، مدرة للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: منقّية فعالة، خصوصاً في حالة البول الزلالي.
- **التحضير**: تنقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء المغلي مدة ٣٠ دقيقة، وتؤخذ بمعدل نصف ليتر على ٤ دفعات في اليوم، واحدة منها على الريق.
- **الاستعمال الخارجي**: للخراجات والحمو والقوباء (Herpès). تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات ولوسيون.

- **تنبيه**: النبتة سامة بأكملها، لذلك ينبغي الحذر واتباع المقادير بدقة، كما أن ثمارها (العنبيات) لا تؤكل.

ملكة المروج: إكليل بوقيصي

Filipendula ulmaria, Reine des prés

- **الفصيلة**: ورديات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٩٠٠م. الطول ١ ـ ١,٥م. الساق قوية صلبة مضلعة. الأوراق خضراء داكنة من الأعلى، بيضاء من الأسفل، مسننة. الأزهار بيضاء صغيرة، منتظمة على شكل عناقيد.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة، أو النبتة بكاملها.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، معادن، ڤيتامين C، غليكوزيد، زيوت عطرية، آلديد ساليسيليك، ساليسيلات دو ميتيل.
- **الخصائص العلاجية**: مساعدة على الهضم، قابضة للأنسجة، مدرة للبول، مضادة للروماتيزم، مضادة للتشنج، معرقة، منشطة، لائمة للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: مضادة جيدة للروماتيزم، ونافعة لمعالجة التهاب المعدة، والقروح، والإسهال، وحمض البوليك، والنقرس، والسلوليت، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط، والتحصّي.

■ **التحضير**: تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منها أربعة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الغُدّ الوردي، والجروح، والتقرحات، وأوجاع الروماتيزم. تستخلص بالغلي، بمعدل ٥٠غ

٠، ليتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.

الناردين الطبي: حشيشة القطة ـ سُنْبُل ـ فاليريانا
Valeriana officinalis, Valériane

الفصيلة: ناردينيات.

الوصف: نبات معمر، ينتشر في جميع المناطق حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. يتراوح طوله ما بين ٨٠ و١٠٠ سم. الساق مستقيمة، صلبة، جوفاء. الأوراق مسننة، متقابلة، منقسمة. الأزهار بيضاء أو وردية، على شكل سنابل خيمية. الثمار فقيرة (يابسة، مطبقة، وحيدة البزرة).

الأجزاء المستعملة: الجذمور (الجذر الغليظ الممتدّ تحت التربة).

- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، حمض الڤاليريانيك، حمض الإيزوڤاليريانيك، قلوانيات.
- **الخصائص العلاجية**: منوّم، مسكن للألم، مضاد للتشنج، شاف للجروح، مسكّن للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر الناردين من أفضل المهدئات، وهو نافع لحالات النرفزة (العصبية)، القلق، الأرق، الغمّ، تسارع دقات القلب، هبّات الحرارة، تشنج الأعصاب، الانهيار العصبي، النوراسثينيا neurasthénie (النَّهَك العصبي ـ الخَوَر).

■ **التحضير**: ينقع منه ١٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، التقرحات، الرضوض والكدمات. ينقع ويعطن بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء مدة ١٢ ساعة، ويستعمل لغسل الأعضاء المصابة أو على شكل لوسيون وكمادات.

ناعمة مخزنية: ناعمة ـ أسفاقس

Salvia officinalis, Sauge

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: ينبت في الأراضي القاحلة الحارة. الطول ٣٠ إلى ٦٠ سم. الساق متفرعة، موبّرة. الأوراق خضراء طرية، دائمة، سميكة، وذات أعناق. الأزهار زرقاء بنفسجية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: حمض روزمارينيك rosemarinique، فلاڤونيدات، صابونين، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للتعرّق، طارد للريح، مدر للصفراء، منظّم للحيض، خافض للسكر ، منبّه، مسهل للهضم، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: القصعين منشط ممتاز، ومنبّه عام (الوهن، والنقاهة). وهو نافع في حالات السكري، عسر الحيض، البرودة الجنسية، العجز الجنسي، انتفاخ الرئة، هبّات الحرارة، الإسهال.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة التهاب الفم، القُلاع، التهاب اللوزتين، الإفرازات النسائية، التقرحات، تساقط الشعر، لسعات الحشرات، التواء المفاصل، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي، بمعدل ١٠٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل للغرغرة والمغاطس، وعلى شكل لوسيون أو كمادات.

النجيل: ثيل ـ عكرش ـ نجم ـ رزين

Triticum repens, Chiendent

- **الفصيلة**: نجيليات.
- **الوصف**: نبتة معمرة واسعة الانتشار، تنبت في جميع الأراضي حتى ارتفاع ٢٠٠٠م عن سطح البحر. يتراوح طول النجيل ما بين ٤٠ و١٠٠ سم. ساقه منتصبة فوق جذمور (جذر وحيد) زاحف على سطح الأرض. أوراقه خضراء فاتحة، طويلة جداً ومستدقة. أزهاره خضراء.
- **الأجزاء المستعملة**: الجذمور.
- **العناصر الفعالة**: سكر، منيتول mannitol، ملح البوطاس، إينوسيتول inositol، تريسيتين tricitine، زيت عطري.
- **الخصائص العلاجية**: منعّم للبشرة، منقّ للدم، مدر للبول، مُطرٍّ للجلد، مفرغ للصفراء، مقاوم للحمى، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف النجيل لكثير من الأمراض البولية باعتباره مدراً جيداً للبول. كما يوصف لالتهاب المجاري البولية والهضمية، وحصى المرارة، ومغص الكلى، والسلوليت.

■ **التحضير**: يستخلص بالغلي، بمعدل ٢٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأكزما. يستعمل المستخلص المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

الندغ: صعتر البر ـ زعتر فرنجي ـ قاتل النحل
Satureia hortensis, Sarriette

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات حولي، يعيش في الهضاب الجافة القاحلة. الطول ١٠ ـ ٣٠ سم. الساق صاعدة أو منتصبة، ذات فروع كثيرة. الأوراق قاسية، ضيقة، رمحية مسننة، خضراء رمادية، لامعة. الأزهار بيضاء أو ليلكية منتظمة على شكل سنابل.
- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: روح عطري، كارفاكرول، سيمان cymène، حمض الفوسفوريك، كبريت، أنزيم، فينول آزوتي.
- **الخصائص العلاجية**: مسهّل للهضم، منشط، طارد للديدان، مثير للشهوة الجنسية، مضاد للتشنج، طارد للبلغم، مطهر، مضاد للإسهال.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يوصف كمنشط للهضم ولوظائف الأمعاء. وهو نافع للإسهال، اعتلال القولون، انتفاخ البطن، التهاب اللوزتين، الوهن، التهاب القصبة، البرودة الجنسية، العجز الجنسي.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة لسعات الحشرات والتهابات الجلد. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات، كما يستعمل غرغرة.

النديّة: ندى الشمس ـ ورد الشمس ـ دروسيرة
Drosera rotundifolia, Drosera

الفصيلة: ندويات.

الوصف: ينبت على ضفاف المستنقعات وفي أماكن تخمير الزبل. الطول ١٠ ـ ٢٠ سم. الساق معمرة، منتصبة، خضراء أو حمراء. الأوراق ذات أعناق طويلة تنتظم على شكل وردة عند قاعدة النبتة، مغطاة بأهداب طويلة تنتهي بقدد حمراء بنّية. الأزهار بيضاء.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء العلوية من النبتة.

العناصر الفعالة: دبغ، نفتوكينون naphtoquinone، صبغيات فلافونية.

- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، مقاوم للحمى.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: نقيع النديّة في السبيرتو مفيد جداً لنوبات الشاهوق المؤلمة (السعال الديكي)، والتهاب الشعب الرئوية، والبحّة.
- **التحضير**: ينقع في السبيرتو، ويؤخذ منه ٢٠ نقطة، ثلاث أو خمس مرات في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة مسامير الجلد والثآليل. يستعمل العصير الطازج على شكل كمادات، ٤ مرات في اليوم.

النعناع

Menthe

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، ينبت برّياً في الأراضي الرطبة غير المرتفعة، كما يمكن زراعته. ساقه مستقيمة أو ممتدة على الأرض يصل طولها حتى ١٢٠ سم. أوراقه خضراء قاتمة محززة بعض الشيء. الأزهار وردية عنقودية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، دبغ، منتول.
- **الخصائص العلاجية**: مخفف للألم، مخدر، مطهر، مضاد للتشنج، طارد للريح، منشط، منبه، مهضّم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: مهضّم ومهدىء فعّال. وبجرعة كبيرة يكون منشطاً عاماً قوياً. ينصح باستعماله في حالات: عسر الهضم، بلع الهواء، الغازات المعوية، الإسهال، التهاب الأمعاء، الاضطرابات الكبدية، الحصى، اليرقان، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الحنجرة، التهاب الشعب الهوائية، السعال، قلة دم الحيض، التقرح. كما يعتبر مثيراً للشهوة الجنسية.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعُدّ الوردي. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً بمثابة لوسيون للوجه.

النعناع البري: نعناع الجبل - بلسم بري - قلمنت
Calamintha officinalis, Calament

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: ينبت في الغابات الرطبة والجبال الصخرية حتى ارتفاع ١٦٠٠م عن سطح البحر. يتراوح طوله ما بين ١٥ و٣٠ سم. ساقه منتصبة، تخرج من جذر تحت الأرض طريّ ومُشْعر. أوراقه بيضاوية مسنّنة. أزهاره وردية أرجوانية منتظمة على شكل سنابل.
- **الأجزاء المستعملة**: الساق، الأوراق، الأزهار.
- **العناصر الفعالة**: مادة عطرية وأنزيمات.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مساعد على الهضم، منشط، طارد للريح.
- **الاستعمال**: داخلي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يعتبر النعناع البري مسهلاً للهضم ومسكناً قوياً في حالات التوتّر العصبي. يستعمل أيضاً كمنبّه للذهن. وهو مفيد لطنين الأذن، والإرهاق، وتشنج الأمعاء، والفواق (الحازوقة).

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٥غ في فنجان من الماء، ويؤخذ بعد الطعام.

نَفَل الماء: برسيم الماء - فضّة الماء - إطْريفَل
Menyanthes trifoliata, Ményanthe

- **الفصيلة**: الجنطيانيات.
- **الوصف**: نبات مائي يعيش في المستنقعات والبحيرات. يتراوح طوله ما بين ٢٠ و٤٠ سم. ساقه زاحفة تحت الماء. الأوراق

كبيرة ثلاثية الورقيات. الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عناقيد.

- **الأجزاء المستعملة**: الجذمور، الأزهار، والأوراق.
- **العناصر الفعالة**: غليكوزيد، عنصر مرّ، هتروزيدات، مادة قلوانية، دبغ، ڤيتامين C، يود، أنزيمات، كولين.
- **الخصائص العلاجية**: مقاوم للحمى، مضاد لداء الحَفَر (الأسقربوط)، فاتح للشهية، منقّ للدم، منعّم للبشرة، مضاد للروماتيزم، مسهل للهضم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: خصائصه وطريقة استعماله مماثلة لخصائص الجنطيانا الصفراء وطريقة استعمالها. وهو نافع لعسر الهضم، وفقد الشهية، والآلام الناجمة عن الحركة والانتقال، والوهن، والإرهاق، وأوجاع الروماتيزم، والحمى، وأوجاع الشقيقة بعد الأكل.

■ **الاستعمال الخارجي**: لالتهاب الجلد، والحمو.

النمّام: صعتر برّي ـ سِيسِنْبر ـ نمّام الملك ـ زعتر دقة

Thymus serpyllum, Serpolet

- **الفصيلة**: شفويات.
- **الوصف**: نبات معمر، يعيش في الغابات غير المعتمة وفي الأراضي الجافة القاحلة حتى ارتفاع يتجاوز ٢٠٠٠م. الطول ١٠ إلى ٥٠ سم. الساق كثيرة الفروع تمتد على الأرض ثم تنتصب عند أطرافها. الأوراق صغيرة، بيضاوية، ذات أهداب عند قاعدتها. الأزهار وردية ليلكية، صغيرة، منتظمة على شكل سنابل.

- **الأجزاء المستعملة**: الأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: زيت عطري، تينول، بورنيول، كارڤاكرول، دبغ، صمغ (راتينج)، عنصر مرّ، صابونزيد.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، مسهل للهضم، قاطع للنزف، منشط، منبه، طارد للريح، مدر للبول، طارد للبلغم، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: منشط جيد ومطهر للمجاري التنفسية. وهو مفيد لمعالجة القُصور الكبدي، انتفاخ البطن، الروماتيزم، أوجاع المعدة، السعال، الإمساك لدى الرضّع.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالشعر، ومعالجة التقرحات، والرعاف، وتهيّج الجلد. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون أو حقن.

النيلوفر: نينوفر - عرائس النيل - حشيشة السمك
Nymphaea alba, Nénuphar

- **الفصيلة**: نيلوفريات.
- **الوصف**: نبات مائي، موطنه الأنهار والمستنقعات والمياه الراكدة. ساقه تحت الماء، أعناقه طويلة أسطوانية. أوراقه عريضة، تشبه شكل القلب، مفروشة على سطح الماء. الأزهار بيضاء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأزهار والجذمور.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، قلوانيات، غليكوزيدات، ڤيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مهدىء، مضاد حيوي،

منشط للقلب.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل بشكل رئيسي كمهدىء للنشاط الجنسي، والأعصاب، وفي حالة التكزّز، ويستعمل في حالة اضطرابات النوم. مستخلص جذوره منشط، ومنظم للوظائف المعوية.

■ **التحضير**: تنقع ملعقة صغيرة من زهر النيلوفر في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للبقع الحمراء في البشرة، وجروح الجلد، والغُدّ الوردي، وإفرازات الرحم والمهبل، وللعناية بالشعر. يغلى بمعدل ٥ زهرات مجففة في ربع ليتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

الهندباء البرية: عِلْت - جَوْفَل - عيون القط - سِرْس - شيكورية
Cichorium intybus, Chicorée

- **الفصيلة**: مركبات.
- **الوصف**: نبتة معمرة تنبت على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. يتراوح طولها بين ٣٠ و١٠٠ سم. ساقها صلبة ومنتصبة. أوراقها السفلى منقسمة عميقة التخريم ذات أسنان حادة، والعليا صغيرة متطاولة معانقة للساق مغطاة بالزغب. أزهارها زرقاء فيها نتوء.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والجذور.
- **العناصر الفعالة**: أملاح معدنية، غلوكوز، سكريات، دهنيات، أحماض أمينية، ڤيتامينات B وC وP وK، إينولاز inulase، إنتيبين intybine، بروتينات.

- **الخصائص العلاجية**: فاتحة للشهية، مفرغة للصفراء، مساعدة على الهضم، منشطة، مدرة للبول، منقية للدم، مقاومة للحمى، ملينة للمعدة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: الهندباء منشطة ومقوية ومفيدة للكبد والكليتين والطحال. وهي مفيدة أيضاً لحالات الإمساك، وقلّة البول، والأوديما (انحباس الماء في الأنسجة)، وعسر الهضم، وفقر الدم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للأمراض الجلدية والأكزما.

الهيوفاريقون: داذي رومي - حشيشة القلب - المنسية - أم الألف ثقب

Hypericum perforatum, Millepertuis

- **الفصيلة**: هيفاريقونيات.
- **الوصف**: نبات عشبي، يعيش في الغابات المشمسة والأراضي البور والجدران القديمة. طوله ٣٠ إلى ٧٠ سم. الساق مستديرة منتصبة. الأوراق خضراء فاتحة، طويلة، متقابلة، ومنقّطة بالأسود. الأزهار صفراء نيّرة منتظمة على شكل عنقود.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق والأطراف المزهرة.
- **العناصر الفعالة**: دبغ، صمغ، أحماض، زيت عطري، هيبريسين hypéricine، فيتامين C.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، موسع للأوعية الدموية، شاف للجروح، قابض للأنسجة، منشط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: يستعمل الهيوفاريقون لإزالة الاحتقان (التهاب الشعب الرئوية، والربو). وهو نافع لحالات الإرهاق العصبي، الضغط النفسي (stress)، وانحطاط القوى، سلس البول، الاحتقان الكبدي، التهاب المثانة، تصلب الشرايين، التهاب الشرايين، البرودة الجنسية، العجز الجنسي.

■ **التحضير**: ينقع بمعدل ٢٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، التواء المفاصل، والحروق، وضربة الشمس، والتقرح. ينقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل على شكل كمادات.

الورد البري: ورد الكلاب ـ ورد السياج ـ نسرين ـ جلنسرين

Rosa canina, Eglantier

ـ **الفصيلة**: ورديات.

ـ **الوصف**: ينتشر بكثرة في سفوح الهضاب، وعلى جوانب الطرق، وأطراف الغابات، حتى ارتفاع ١٦٠٠م. يتراوح ارتفاعه ما بين متر وأربعة أمتار. ساقه خضراء معمرة مغطاة بالشوك. أوراقه خضراء داكنة تجتمع في ٥ ـ ٧ وريقات مسننة. أزهاره وردية اللون عطرية، منفردة أو مجتمعة على شكل عنقود. الثمرة بيضاوية حمراء عند النضج.

ـ **الأجزاء المستعملة**: الأوراق، الثمار، الأزرار الوردية.

ـ **العناصر الفعالة**: ڤيتامينات (A وB وC وE وK وPP)، دبغ، بكتين، مادة ملونة كاروتينية، سكر، حمض عضوي.

- **الخصائص العلاجية**: مضاد للحفر (الأسقربوط ـ نقص الڤيتامين C)، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منشط، ملين للمعدة، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: توصف ثمرته، بمعدل ٢٠,٠غ، على الريق، لمقاومة الطفيليات المعوية. كما يوصف كمنشط عام (ضد الوهن) وفي حالات التحصّي الكلوي، والأوديما، والنزف أو الرعاف.
- ■ **التحضير**: ينقع بمعدل عشر ثمرات مسحوقة في نصف ليتر من الماء البارد، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: للجروح والحروق. ينقع بمعدل ٣٠غ في ليتر من الماء، وتدهن به الجروح والحروق.

الونكة: قَضَاب ـ عناقية ـ زهرة العناق

Vinca minor, Pervenche

- **الفصيلة**: دفليات.
- **الوصف**: نبتة معمرة، تعيش في الغابات، وتفضل الأراضي الكلسية والصلصالية، حتى ارتفاع ١٤٠٠م. يتراوح طولها ما بين ١٥ و٢٥ سم. الساق ممتدة على الأرض من متر إلى ٣ أمتار. الأوراق خضراء لماعة، متقابلة، دائمة. الأزهار زرقاء بنفسجية.
- **الأجزاء المستعملة**: الأوراق.
- **العناصر الفعالة**: سكريات، معادن، هتروزيدات، أحماض، ڤيتامين C، مادة قلوانية (ڤنكامين)، دبغ.
- **الخصائص العلاجية**: مضادة للإسهال، قابضة للأنسجة، خافضة للضغط، مضادة لإفراغ الصفراء، موسعة للأوعية الدموية، شافية للجروح.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: نافعة في حالات تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط، والسكري. توصف أيضاً كمادة قابضة في حالات الإسهال والتهاب الأمعاء.
- ■ **التحضير**: تنقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرضوض، والكدمات، والجروح، واحتقان اللبن (الحليب) لدى المرأة، والتهاب اللوزتين والتهاب البلعوم. تنقع بمعدل ٥٠غ في ليتر من الماء، ويستعمل النقيع على شكل كمادات أو بالغرغرة.

اليانسون: الأنيسون ـ بسباس شامي ـ حبة حلوة ـ زنيان
Pimpinella anisum, Anis vert

- **الفصيلة**: خيميات.
- **الوصف**: مصري الأصل، يبلغ ارتفاعه ٤٠ سم، مع سيقان مستقيمة وفارغة. أوراقه مسنّنة. يحمل أزهاراً خيمية صغيرة بيضاء.
- **الأجزاء المستعملة**: الثمرة (حبوبه).
- **العناصر الفعالة**: خلاصة (أنيثول anéthol، ميثيل شافيكول méthyl chavicol، تربين terpène).
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، طارد للريح، طارد للبلغم، مدرّ للحليب عند المرضعات، منبّه.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: يفتح الشهية وينشّط الهضم. يوصف لحالات الانتفاخ الناجم عن تجمع الغازات، وبَلْع الهواء بشكل مفرط،

وعسر الهضم، والتقيّؤ، والغثيان، وهو مفيد للمرأة المرضع (ينشّط إنتاج الحليب)، ولتنشيط القلب، وفي حالات التشنّج، والسعال.

- **التحضير**: ينقع بمعدل ١٠غ في ليتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- **الاستعمال الخارجي**: للرضوض. يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.

القسم الثاني

العــلاج
بالزيوت العطرية

الزيوت العطرية

تعريف

الزيت العطري (huile essentielle) هو المادة العطرية السائلة المستخرجة من النبتة، ويسمى أيضاً «الروح العطرية» أو الخلاصة العطرية (essence aromatique).

يتكون هذا الزيت العطري من عناصر كيميائية مختلفة (مثل السيتونات cétones، الألديدات aldéhydes، التربينات terpènes، الفينولات phénols، اللاكتولات lactols. . .) بمقادير متفاوتة. غير أن الزيت العطري خال من المواد الدهنية والڤيتامينات والأملاح المعدنية.

ثمة بلدان متخصصة في إنتاج الزيوت العطرية على نطاق واسع، مثل تركيا وبلغاريا (الورد) والهند (الياسمين) وأستراليا (leptospermum) والولايات المتحدة (الزعتر) وجزيرة La Réunion في المحيط الهندي (إبرة الراعي أو الجيرانيوم). كما يزرع في فرنسا كثير من الأصناف النباتية التي تستخرج منها الزيوت العطرية.

لمحة تاريخية

عرف الناس منذ القدم خصائص العطور والزيوت العطرية واستعملوها. فمصر القديمة استعملتها على نطاق واسع، ولا سيما في

عمليات التحنيط (المومياء). بعد ذلك استعمل اليونان مواد ومراهم عطرية، ثم الرومان الذين اعتادوا على تدليك أجسادهم بالزيوت العطرية في الحمامات العامة.

أما في بلاد المشرق فقد عُرفت فضائل الزيوت العطرية منذ آلاف السنين. وقد أشار الصينيون إلى الخصائص الطبية للنباتات في كثير من المؤلفات الطبية العائدة إلى مئات السنين قبل الميلاد. هذا التقليد الطبي العريق استمر حتى أيامنا هذه، حيث نجد أنّ الطب الصيني التقليدي يستخدم النباتات والأعشاب على نطاق واسع في التدليك والعلاج الطبي. والهند بدورها استخدمت منذ قرون خصائص الزيوت العطرية في نظامها العلاجي الموغل في القدم.

في القرن الثاني عشر الميلادي، جلب أوروبيو الحملات الصليبية من بلاد الشرق الزيوت العطرية والتوابل والبهارات، كما استخدموا المراهم والخلطات العطرية سعياً وراء مركّب لإطالة العمر (إكسير الحياة)، أو حماية لأنفسهم من الأوبئة الكبرى.

أما مصطلح «العلاج بالزيوت العطرية» (Aromathérapie) فقد وضعه لأول مرة في أوروبا العالم الكيميائي René Gattefossé الذي نشر كتاباً بهذا العنوان سنة ١٩٣٧. هذا الباحث فتح الطريق أمام علماء آخرين (مثل Leclerc، Valnet، Maury) استطاعوا تطوير الأبحاث في هذا المجال وعرّفوا الجمهور الواسع بخصائص الزيوت العطرية النباتية.

صناعة الزيوت العطرية

نحصل على الزيوت العطرية باستخراجها من النباتات. إن الصناعة الكيميائية تنتج مواد مركبة من نباتات مختلفة، بيد أن هذه المواد تستعمل في صناعة العطور ولا تلائم العلاج الطبي بالزيوت العطرية، سواء داخلياً أو خارجياً.

كمية النبات اللازمة

تختلف الكمية اللازمة لاستخراج الزيت العطري من نبتة إلى أخرى، كما تختلف بحسب طبيعة الأرض والمناخ وطريقة جني النباتات. كمعدل وسطي يلزمنا ٣٥ كلغ من النبات لاستخراج ليتر واحد من الزيت العطري، ويلزمنا أحياناً أكثر من ذلك، كما في الورد على سبيل المثال. أما الكلفة فتختلف تبعاً لندرة النبات المستعمل، والكمية المطلوبة، وبلد المنشأ.

طرق الاستخراج

هناك تقنيات متعددة لاستخراج الزيوت العطرية، نذكر منها:

ـ التقطير: هو الطريقة الأكثر شيوعاً. نستخدم لهذه الغاية جهازاً يسمى المقطِّرة (الأنبيق أو الكركة ـ alambic) نضع فيها الماء والنبات المراد تقطيره ونغليه على النار. يتصاعد البخار، ويتكدس، ثم يتحول

إلى قطرات سائلة تجمع في وعاء. على سطح هذا السائل يطفو زيت، هو الزيت العطري الذي يستخرج من النبات.

- استعمال مادة مذوِّبة: ينقع النبات في مادة مذوِّبة، ثم يُصفّى النقيع ويقطَّر فيعطي مادة راتينجية (صمغية) تسمى الجوهر (substrat). إذا استعملنا الكحول كمادة مذوبة (يصار إلى تبخيره لاحقاً) نحصل على مركَّب يسمى «روح النبات» (essence absolue).

هناك طرق أخرى تستخدم فيها المواد المذوِّبة أقل كلفة وأكثر ملاءمة للبيئة، مثل الطريقة الضوئية (phytotonique). بعض الصناعات تستخدم ثاني أوكسيد الكربون (bioxyde de carbone)؛ وهي طريقة مكلفة، ولكنها تعطي نتائج جيدة.

- **الاستخراج على البارد**: تستعمل هذه الطريقة لاستخراج الزيت العطري من بعض الثمار ذات القشرة، كالليمون الحامض، والبرتقال، والبرغموت (bergamote) (ليمون إجاصي). فيها يتم الضغط على القشرة ويتم تجميع الزيت الناتج منها. تسمى هذه الطريقة «العَصْر» أو «الاستخراج على البارد».

هناك طريقة أخرى تقوم على نثر الزهور على طبقة دهنية رقيقة باردة موضوعة على ألواح زجاجية مركبة على إطار خشبي مستطيل وهكذا تمتص الدهون الزيوت العطرية من الزهور وبعد مرور يوم تقريباً يتم التخلص من تلك الزهور ويوضع بدلاً منها طبقة جديدة من زهور أخرى طازجة وتتكرر العملية عدَّة مرات. هذه الطريقة باتت متروكة في أيامنا.

النوعية والعرض

تُعرض الزيوت العطرية عادةً في قوارير (قناني) زجاجية صغيرة،

بسعة ١٠ إلى ٣٥ سنتيليتراً (cc). ينبغي التنبُّه إلى نوعية الزيت العطري ومصدره، وهو أمر مهم للغاية لنجاح العلاج. لاحظوا التعليمات عن هوية النبتة، وتأكدوا من أمانة المختبرات المنتجة لهذه الزيوت.

تُحفظ القوارير بمعزل عن النور والتغيرات الحرارية الكبيرة. يمكن وضعها مثلاً في الجارور الأسفل من البراد. لا يجوز الاحتفاظ بالزيت العطري لأكثر من سنة.

طريقة الاستعمال.. وخطر الزيوت العطرية

يجب أن نعلم في البداية أن مكوّنات الزيت العطري ليست هي ذاتها مكونات النبتة المستخرج منها. هكذا فإن تأثير نقيع نبتة معينة يختلف عن تأثيرات الزيت العطري للنبتة عينها. من جهة أخرى، لا يعتبر الزيت العطري غذاءً مكمّلاً، ولا يزود الجسم بالفيتامينات أو المعادن. لكل زيت عطري استعماله الخاص الذي ينبغي التقيد به. بعض الزيوت قد يكون ساماً إذا أُخذ بجرعة كبيرة، وقد يكون له تأثيرات جانبية خطرة بدرجة أو بأخرى. لذلك يجب التقيد بالتعليمات (طريقة الاستعمال والجرعات المطلوبة) خصوصاً في الاستعمال الداخلي: نقطتان أو ثلاث من الزيت العطري الصافي، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، كحدّ أقصى لا ينبغي تجاوزه.

يمكن استعمال الزيوت العطرية بثلاث طرق:

١ ـ **الاستعمال الداخلي**: تُخلط مع العسل، أو اللبن الرائب، أو قطعة من السكر. لا تؤخذ الزيوت العطرية مباشرة، لأنها تسبب حريقاً في الفم عند اتصالها بالأغشية المخاطية. كذلك لا تؤخذ في كوب من الماء، لأنها غير قابلة للذوبان، ويُخشى أن تعلق بجوانب الكوب فلا تصل إلى المعدة.

٢ ـ الاستعمال الخارجي: تستطيع الزيوت العطرية اختراق الجلد والتغلغل في الجسم. لذلك يمكن استعمالها بالتدليك، أو على شكل صابون أو مرهم أو بخلطها مع ماء الحمام إذا أمكن ذلك.

٣ ـ التنشُّق: وذلك بتنشُّقها مع بخار الماء المتصاعد:

من خلال استعمال جهاز خاص لتبخير الزيوت العطرية (appareil d'aromthérapie) أو من خلال الحمّام. بما أن الزيت العطري لا يذوب في الماء، فإنه يطفو على السطح ويختلط ببخار الماء الذي نتنشقه أثناء الحمام.

من خلال السونا (sauna)؛ وذلك باستعمال زيوت عطرية خاصة بالعلاج بالبخار.

من خلال الحمّام التركي باستعمال الزيوت العطرية في جوّ مشبع ببخار الماء.

عند استعمال الزيوت العطرية خارجياً، علينا أيضاً عدم تجاوز الجرعات المطلوبة. وتفادياً للحساسية الجلدية، يمكن اختبار الزيت العطري مسبقاً، وذلك بوضع نقطة منه على الجلد بعد تخفيفها جيداً بالماء أو بأية مادة أخرى مخفِّفة (مشعشعة). إن جرعة كبيرة من الزيت العطري أثناء العلاج بإمكانها أن تسبب وعكة صحية أو ألماً في الرأس، وحتى نوبة ربو لدى شخص مصاب بالحساسية.

طريقة استعمال الزيوت العطرية

الاستعمال الداخلي:

المقادير العادية: نقطتان، مرتين في اليوم، مع العسل أو السكر أو

اللبن الرائب. الحد الأقصى ثلاث نقاط من الزيت الواحد (ليس أكثر من ثلاثة زيوت عطرية معاً).

الاستعمال الخارجي:

زيت التدليك:

- تركيب مخفَّف، عيار ٢٪: ١٠ نقاط من زيوت عطرية محلولة في ٢٠ مل من زيت نباتي مساعد (لا نستعمل أكثر من خمسة زيوت عطرية).

مثال على هذا التركيب: ٥ نقاط من زيت عطري أول + ٣ نقاط من زيت عطري ثان + نقطتان من زيت عطري ثالث + ٢٠ مل من زيت نباتي مساعد.

- تركيب مخفَّف، عيار ١٪: ٥ نقاط من زيوت عطرية محلولة في ٢٠ مل من زيت نباتي مساعد (لا نستعمل أكثر من خمسة زيوت عطرية).
- تركيب اختباري للبشرة الحساسة أو للمصابين بداء الحساسية: نقطة واحدة من زيت عطري محلولة في ١٠ مل من زيت نباتي مساعد.

الزيوت النباتية المساعدة:

- زيت اللوز الحلو وزيت دوار الشمس يناسبان جميع أنواع البشرة. وهما ملطِّفان ومطرّيان.
- زيت نوى المشمش وزيت الصويا خفيفان ومغذيان.
- زيت بزور العنب يناسب البشرة الدهنية.
- زيت الجوجوبا (jojoba) مطرّ يناسب الوجه.

زيت السمسم (السيرج) وزيت رشيم القمح صالحان أيضاً للاستعمال، ولكن رائحتهما قوية.

زيت الجزر من شأنه أن يلوّن الجلد مؤقتاً.

زيت الكاميليا camélia مناسب جداً لتدليك القدمين وأسفل الظهر والحجاب الحاجز.

زيت الأفوكا غني بالأحماض الدهنية، يخترق الجلد بسهولة فيغذّيه ويطرّيه.

نصائح وتعليمات:

احتفظوا بالزيوت العطرية في معزل عن النور والحرارة.

بعيداً عن متناول الأطفال.

لا تستعملوها مباشرة على الجلد، بل يجب خلطها مع زيت نباتي مساعد.

لا تفركوا العينين بعد ملامسة زيت عطري.

قبل استعمال أي زيت عطري، جرّبوه على الجلد لاختبار مدى تقبّله.

اختاروا من الزيوت النباتية المساعدة ما يناسب نوع بشرتكم.

تجنّبوا التعرُّض للشمس بعد التدليك بالزيوت العطرية، وخصوصاً الزيت العطري المستخرج من الحمضيات.

نوّعوا في استخدام المركبات العطرية.

الحمّام (المغطس):

أضيفوا إلى مياه المغطس الساخنة خمس نقاط من الزيوت العطرية.

الكمادات:

استعملوا كمادة ساخنة أو باردة (حسب التعليمات) مضمّخة بأربع نقاط من الزيوت العطرية. أو صبّوا ست نقاط من الزيوت العطرية في وعاء من الماء الساخن (أو البارد) ثم بللوا الكمادة بالزيت الذي يطفو على السطح.

التنشُّق:

تنشّقوا بخار الماء المتصاعد من وعاء أضفتم إليه ٤ ـ ٦ نقاط من زيت عطري يتم اختياره حسب التعليمات.

مضوّع العطر أو حارق العطر:

آلة تستعمل لترطيب وتعطير جو المكان. تُباع في السوق بنماذج مختلفة. تعمل هذه الآلة، بشكل عام، على مبدأ بخار الماء المشبع بالزيوت العطرية (٢ إلى ٤ نقاط).

زيت الثوم العطري

Huile essentielle d'Ail, Alium sativum

- **الموطن الأصلي**: الثوم نبات معروف منذ القدم، ينبت تلقائياً في أسبانيا وصقلية وأفريقيا الشمالية، ويزرع في كثير من البلدان، خاصة في دول حوض البحر المتوسط.
- **الرائحة**: قوية مميزة.
- **المكونات الأساسية**: سكر كبريتي، أوكسيد ثومي oxyde d'allyle، ألّيسين allicine، غارليسين garlicine، كبريت، يود، سيليس.

الخصائص العلاجية: مطهر، منشط، منبه، خافض للضغط، مضاد للسكري، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الأمراض المُعدية، الربو، ارتفاع الضغط، تصلّب الشرايين، الطفيليات المعوية.

■ **الاستعمال الخارجي**: بالتدليك (راجع زيت التدليك): لمعالجة مسامير الجلد (مسمار القدم)، الثآليل، التكلكل (ثخانة الجلد وخشونته)، لسعات الحشرات.

زيت الشِّبْت العطري (الشمّار البري)

Huile essentielle d'Anethe

Anethum graveolens

- **الموطن الأصلي**: آسيا. نحصل على زيته العطري بتقطير النبتة كلها.
- **الرائحة**: حارة لاذعة.
- **المكونات الأساسية**: مثيل شافيكول méthyl chavicol، فيلاندرين phellandrène، إيبوكزيمنثين époxymenthène.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، طارد للريح، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها، مسهِّل للهضم، منبّه.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة فقد الشهية، بلع الهواء، ، التقيؤ، الوهن، كسل الكبد.

■ **الاستعمال الخارجي**: بالتدليك (راجع زيت التدليك): ينجم عن تدليك الجسم بهذا الزيت حيوية للجسم وراحة نفسية.

زيت الحبق العطري

Huile essentielle de Basilic

Ocimum basilicum

- **الموطن الأصلي**: بلاد الهند. وهو واسع الانتشار في أرياف حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه على البخار.
- **الرائحة**: عطرها قوي جداً.
- **المكونات الأساسية**: أوسيمين ocimène، لينالول linalol، أوستراغول ostragol، مثيل شافيكول méthyl chavicol.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مدرّ للحليب، مسكن للألم، منظِّم للحيض.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة بلع الهواء، الوهن، السعال، التهاب غشاء الجيوب الأنفية، الصداع.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالشعر، ومعالجة القُلاع، لسعات الحشرات، الجدجد (شحاذ العين). التدليك بزيت الحبق العطري يساعد على الاسترخاء ويزيل تشنج البطن.

زيت لبان جاوة العطري

Huile essentielle de Benjoin

Styrax benzoin

- **الموطن الأصلي**: آسيا الجنوبية الشرقية. نحصل على زيته العطري من خلال تأثير مادة مذوِّبة على الصمغ.
- **الرائحة**: بلسمية، مسكّنة، ڤانيلية.

المكونات الأساسية: حمض البنزوييك acide benzoïque، فانيلين.
الخصائص العلاجية: معرّق، شاف للجروح، مطهر، طارد للبلغم، مسكّن للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية (bronchite)، التهاب البلعوم.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأمراض الجلدية. تدليك الأيدي الجافّة والمشقّقة.

زيت البَرْغَموت العطري

Huile essentielle de Bergamote
Citrus bergamia

- **الموطن الأصلي**: نوع من الحمضيات، يزرع في إيطاليا وأميركا الجنوبية وأفريقيا الغربية. نحصل على زيته العطري من خلال قشرة ثمرته الناضجة.
- **الرائحة**: منعشة نديَّة.
- **المكونات الأساسية**: أسيتات الليناليل acétate de linalyl، ليمونين limonène، لينالول linalol، برغابتين bergaptène.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، مسكن للألم، طارد للديدان.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الكآبة والانهيار العصبي، فقد الشهية، القلق، الطفيليات المعوية.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لتعقيم وتطهير الجروح والدمامل وحب الشباب.

تدليك الوجه والجسم يساعد على إزالة التشنج والتوتر العصبي.

زيت كاجيبوت العطري

Huile essentielle de Cajeput

Melaleuca leucadendron

- **الموطن الأصلي**: شجرة منتشرة في الفيليبين وماليزيا. نحصل على زيتها العطري بتقطير الأوراق والبراعم على البخار.
- **الرائحة**: خشبية.
- **المكونات الأساسية**: سينيول cinéol، بينين pinène، تربينيول terpinéol.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للأوجاع العصبية.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية، التهاب البلعوم، الوهن، التهاب الأمعاء، التهاب المثانة، التهاب الرحم، الروماتيزم، الأوجاع العصبية الحادة.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، الأمراض الجلدية، حب الشباب، الصدفية، آلام الروماتيزم. تدلّك مناطق الألم في الجسم عند الكتف أو الركبتين. ويساعد التدليك أيضاً على إزالة تشنج عضلات الظهر.

زيت البابونج العطري

Huile essentielle de Camomille

Chamaelum nobile/Matricaria recutita

- **الموطن الأصلي**: ينبت في الحقول المزروعة والأراضي الرملية.

نحصل على الزيت العطري من الأزهار.

الرائحة: حشيشية، فاكهية، لاذعة قليلاً.

المكونات الأساسية: شامازولين chamazulène، بيزابولول bisabolol، إسْتَر esters (أملاح عضوية تتولد من فعل أحد الحوامض في السبيرتو)، بينين pinène، لينالول، فيتوسترول، أرتيمول artémol.

الخصائص العلاجية: منشط، مضاد للتشنج، مضاد للألم، منشّط معوي، مهضّم، منظِّم للحيض، معرّق، مبيد للجراثيم، فاتح للشهية.

الاستعمال: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي:** لمعالجة انتفاخ البطن، المغص، الاضطرابات المعدية، عسر الهضم، فقد الشهية، الأرق والضغط النفسي (stress).
- **الاستعمال الخارجي:** لمعالجة الروماتيزم، الالتهاب، أوجاع العضلات، حب الشباب، الأكزما، الصدفية، الرمد.

التدليك بزيت البابونج يرخي عضلات الجسم ويزيل تشنجات الوجه.

زيت الكافور العطري

Huile essentielle de Camphre

Camphora

- **الموطن الأصلي:** جنوب شرق آسيا، وبورنيو bornéo. تعطي شجرة الكافور مادة البورنيول bornéol الذي ينضح من قشرتها ومنه يستخرج الزيت العطري.
- **الرائحة:** كافورية، قوية، مميزة.

- **الخصائص العلاجية**: مطهر، منشط، منبه للقلب، مضاد للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الانهيار العصبي، الوهن، الأمراض المُعدية.
■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأوجاع العضلية. يدلك الجسم بزيت الكافور بعد التعب (عمل مرهق) أو على أثر التواء المفصل.

زيت القُرْفة العطري

Huile essentielle de Cannelle

Cinnamomum zeylanicum

- **الموطن الأصلي**: سيلان، الهند، جاوة، جزر الأنتيل، ومدغشقر. نحصل على زيته العطري بتقطير قشرته وأوراقه على البخار.
- **الرائحة**: غريبة وسكّرية.
- **المكونات الأساسية**: ألديد سيناميك aldéhyde cinnamique، أوجنول eugénol، تربينات terpènes، بينين pinéne، سينيول، لينالول، فورفورول furfurol، سيمين ciméne.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مطهر،، مضاد للتشنج، منظم للحيض (وقته، غزارته أو قلته)، طارد للريح، قابض.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، المغص، الإسهال، الحيض الخفيف، الاضطرابات الهضمية، انتفاخ البطن، الزكام.
■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح والأمراض الجلدية. تدليك الجسم بزيت القرفة العطري ينشط الجسم ويساعد الرياضيين أثناء التدريب.

زيت الكرويا العطري

Huile essentielle de Carvi

Carum carvi

- **الموطن الأصلي**: تنتشر نبتة الكرويا في شرق فرنسا وجبال البيرينيه. يستخرج زيته العطري من خلال تقطير ثماره المسحوقة على البخار.
- **الرائحة**: قوية ونافذة.
- **المكونات الأساسية**: كارفون carvone، كارفين carvène، ليمونين limonène.
- **الخصائص العلاجية**: منبه، مضاد للتشنج، طارد للريح، مهضّم، منظّم للحيض، مدر للحليب.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة فقد الشهية، بلع الهواء، انتفاخ البطن.

■ **الاستعمال الخارجي**: يستعمل لتدليك البطن (ضد التشنجات المعدية).

زيت الأَرز العطري

Huile essentielle de Cèdre

Cedrus atlantica

- **الموطن الأصلي**: المغرب. نحصل على زيت الأرز العطري بتقطير خشبه على البخار.
- **الرائحة**: خشبية.
- **المكونات الأساسية**: سيدرين cédrène، أتلانتون atlantone،

سيدرول cedrol، كادينين cadinène.

- **الخصائص العلاجية**: منشط، منبه، مطهر.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الالتهابات التناسلية، والبولية، والرئوية.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأمراض الجلدية، الحكّة، وللعناية بالجلد وفروة الرأس. التدليك بزيت الأرز العطري يساعد على التصريف اللمفاوي وعلى تندية فروة الرأس.

زيت الليمون الحامض العطري

Huile essentielle de Citron

Citrus lemonum

- **الموطن الأصلي**: الهند. وينتشر في منطقة حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري من خلال عصر السطح الخارجي من قشرته.
- **الرائحة**: منعشة، نديّة.
- **المكونات الأساسية**: بينين pinène، ليمونين limonène، كمفين camphène، ليناﻟﻮل linalol، سيترال citral، سيترونيلال citronellal، برغبتين bergaptène.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، قابض، منقّ، منشط، مضاد للروماتيزم، مقاوم للحمى، طارد للريح، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، الروماتيزم، الكسل الكبدي، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الأذن، والتهابات الأنف والأذن والحنجرة بوجه عام.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الدمامل، الحمو، القوباء (Herpès)، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، الإفراط في إفرازات الغدد الدهنية (زيادة الزُهْم)، وللعناية بالجلد.

التدليك بزيت الليمون الحامض نافع للبشرة الدهنية ولحبّ الشباب.

زيت السرو العطري

Huile essentielle de Cyprès

Cupressus sempervirens

- **الموطن الأصلي**: موطن السرو الأصلي بلاد الشرق، ولكنه تأقلم جيداً في جميع بلدان حوض المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير الثمار (جوز السرو).
- **الرائحة**: تابلية (كرائحة التوابل) منعشة.
- **المكونات الأساسية**: بينين pinène، كارين carène، ميرسين myrcène، كمفين camphène، سيلفسترين sylvestrène، سيدرول cèdrol، سابينول sabinol، حمض الفاليريانيك.
- **الخصائص العلاجية**: قابض، مضاد للتشنج، مضاد للتَعرّق، مضيّق للأوعية الدموية، مضاد للروماتيزم، مسكّن للألم، مساعد على التوازن العام في الجسم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة البواسير، الدوالي، النزف الرحمي في غير أوقات الحيض، اضطرابات الدورة الدموية، توقف الحيض في سن الإياس، الروماتيزم، السعال، الربو، التهاب الشعب الرئوية، آلام الحنجرة، تهيج الجلد.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الرضّات، السلوليت، ولتقوية الجلد

وتنشيطه. التدليك بزيت السرو العطري مفيد للقدمين (التعرُّق، التعب) ومنشط للجسم بوجه عام. يستعمل التدليك أيضاً لمقاومة السلوليت.

زيت الأوكاليبتوس العطري

Huile essentielle d'Eucalyptus

Eucalyptus globulus

- **الموطن الأصلي**: أوستراليا. يعيش في جميع بلدان حوض المتوسط. يستخرج زيتهِ العطري بتقطير أوراقه.
- **الرائحة**: كافورية، خشبية، نفَّاذة.
- **المكونات الأساسية**: سينيول cinéol، بينين pinène، ليمونين limonéne، أوكاليبتول، كمفين camphène، فيلاندرين phellandrène.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مفيد للمجاري التنفسية، مقاوم للحمى، منبه، طارد للديدان، مضاد للسكري، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب المجاري التنفسية، الشعب الرئوية، الربو، السعال، البلغم، الروماتيزم، السكري، الطفيليات المعوية.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح والتهاب الجيوب الأنفية.

تدليك الصدر بزيت الأوكاليبتوس العطري يرخي العضلات ويزيل الاحتقان ويسهّل التنفس.

زيت العَزْعَر العطري

Huile essentielle de Genièvre

Juniperus comminis

الموطن الأصلي: العرعر شجرة صنوبرية صغيرة معروفة منذ القدم بخصائصها المطهرة وقدرتها على تنقية الجسم «والنفس».
يستخرج زيت العرعر العطري بتقطير الثمار (عنبات).
الرائحة: خشبية منعشة.
المكونات الأساسية: بينين pinène، ميرسين myrcène، ليمونين limonène، كمفين camphène، تربينيول terpinéol، بورنيول bornéol، إيزوبورنيول isoborneol.
الخصائص العلاجية: منشط، مطهر، مسهّل للهضم، منقّ، مدر للبول، مضاد للسكري، مضاد للروماتيزم، لائم للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة النقرس، عرق النَّسا، الروماتيزم، آلام الأعصاب، القذف المؤلم.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، الأكزما، الجروح، القروح. تدليك الجسم بزيت العرعر العطري نافع للسلوليت والروماتيزم، وللرياضيين بعد الجهد العضلي.

زيت إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطري

Huile essentielle de Géranium

Perlagonium graveolens

- **الموطن الأصلي**: أفريقيا الجنوبية. يوجد منها ٧٠٠ نوع موزعة على عشرين فصيلة. يستخرج زيتها العطري من تقطير النبتة بكاملها.

- **الرائحة**: عشبية زهرية.
- **المكونات الأساسية**: جيرانيول géraniol، لينالول linalol، سيترونيلول citronellol، تربينيول terpinéol، بورنيول bornéol، تربينات terpènes، إسْتِر esters، سيتونات cétones، إنجينول engénol.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، قابض، مطهر، قاطع للنزف، مضاد للسكري، لائم للجروح، مضاد للإسهال، طارد للديدان، مضاد للانهيار العصبي والكآبة.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، الالتهابات المعدية، الديزنتيري، النزف، السكري، الأمراض الطفيلية.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، التقرُّح، الأمراض الجلدية، حب الشباب. يستعمل لتدليك اليدين، وعلى شكل لوسيون قوي للوجه والجسم (ضد السلوليت).

زيت الزنجبيل العطري

Huile essentielle de Gingembre

Zingiber officinale

- **الموطن الأصلي**: الريف الهندي وجاوة. نحصل على زيته العطري بتقطير الجذمور على البخار.
- **الرائحة**: تابلية كافورية.
- **المكونات الأساسية**: صمغ زيتي، فينولات phénols، جنجرول gingérol، زنجرون zingérone، زنجيبرين zingibérène، لينالول linalol، كمفين camphène.

- **الخصائص العلاجية**: فاتح للشهية، مسهِّل للهضم، منشط، منبه، مقاوم للحمى، مضاد للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة عسر الهضم، فقد الشهية، انتفاخ البطن، العجز الجنسي.
■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة أوجاع الروماتيزم والرضوض والكدمات. تدليك الجسم بزيت الزنجبيل العطري يزيل أوجاع العضلات بعد الجهد.

زيت القرنفل العطري
Huile essentielle de Girofle
Eugenia caryophyllata

- **الموطن الأصلي**: أندونيسيا، مدغشقر، وجزر الأنتيل. نحصل على زيته العطري بتقطير أزراره المجففة على البخار.
- **الرائحة**: تابلية (رائحة التوابل).
- **المكونات الأساسية**: أوجينول eugénol، أسيتوجينول acéteugénol، فورفورول furfurol، بينين pinène، ڤانيلين.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مطهر، مضاد للألم العصبي، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
■ **الاستعمال الداخلي**: لمقاومة الوهن، ومعالجة عسر الهضم، وانتفاخ البطن، والآلام العصبية.
■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، والتقرحات، والأمراض الجلدية. تدليك الجسم بزيت القرنفل العطري يزيل الألم بعد الجهد العضلي أو الرضوض والكدمات.

زيت الياسمين العطري

Huile essentielle de Jasmin

Jasminum grandiflorum

- **الموطن الأصلي**: الهند. نحصل على زيته العطري بتقطير أزهاره على البخار.
- **الرائحة**: زهرية قوية.
- **المكونات الأساسية**: لينالول linalol، جاسمون ـ ياسمون jasmone، أسيتات البنزيل acétate de benzyl.
- **الخصائص العلاجية**: منقّ، مضاد للإسهال، مضاد للألم العصبي، منبه، منشط.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، القلق، الانهيار العصبي، الإسهال، الاضطرابات الكبدية ـ الصفراوية، أوجاع البطن، أعراض ما قبل الحيض، الحيض المؤلم.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالجلد. تدليك الجسم والبطن بزيت الياسمين العطري يرخي العضلات ويطرد الضغط النفسي (stress). وهو نافع أيضاً لفروة الرأس.

زيت الخُزامى (اللافاندر) العطري

Huile essentielle de Lavande

Lavandula augustifolia
Lavandula officinalis

- **الموطن الأصلي**: ينتشر الخزامى في مناطق متوسطية كثيرة حتى ارتفاع ١٥٠٠م عن سطح البحر. نحصل على زيته العطري بتقطيره على البخار.

- **الرائحة**: حشيشية، زهرية قوية.
- **المكونات الأساسية**: أسيتات الليناليل acétate de linalyl، لينالول linalol، كاريوفيلين caryophylène، أسيتات اللافنديل acétate de lavandyl، سينيول cinéol، جيرانيول géraniol، بورنيول bornéol، ليمونين limonène، إسْتر esthers.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، مهدىء، مطهر، مدر للبول.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التشنج، الأرق، الإنهاك العصبي، الالتهابات التنفسية، الربو، الشقيقة.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، الالتهابات، الأكزما، لسعات الحشرات. تدليك الظهر وسائر الجسم بزيت الخزامى العطري يرخي العضلات ويقاوم الضغط النفسي (stress) ويسهل النوم.

زيت حشيشة الليمون العطري

Huile essentielle de Lemongrass

Cymbopogon citratus

- **الموطن الأصلي**: الهند، تايلاندا، ماليزيا، مدغشقر، وجزر الأنتيل. يسمى أيضاً البربينا الهندية verveine indienne. نحصل على زيته العطري بتقطير النبتة كاملة.
- **الرائحة**: حامضية منعشة.
- **المكونات الأساسية**: سيترال citral، لينالول linalol، جيرانيول géraniol، ميرسين myrcène، سيترونيلا citronella.
- **الخصائص العلاجية**: مسكّن للألم، مطهر، مهضّم، مدر للحليب، مدر للبول.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة عسر الهضم، التهاب القولون، الوهن، القلق.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، وللعناية بالجلد.

التدليك بزيت حشيشة الليمون العطري ينشط عملية الهضم ويريح الجسم بعد الرياضة.

زيت «لبتوسبرموم» العطري

Huile essentielle de Leptospermum Malaleuca alternifolia

- **الموطن الأصلي**: نبات أسترالي، يستخرج زيته العطري بتقطير أوراقه على البخار.
- **الرائحة**: تابلية منعشة.
- **المكونات الأساسية**: تربينيول terpinéol، تربينين terpinène، سينيول cinéol، سيمين ciméne، بينين pinène.
- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مبيد للجراثيم، مضاد للسعال، شاف للجروح، مضاد للفطريات.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.
- ■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة السعال، الاحتقان الرئوي، التهاب الجيوب الأنفية.
- ■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، الجروح، القروح، لسعات الحشرات، الحروق، القوباء (Herpès)، الفُطار، مسمار القدم، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، وللتعقيم.

تدليك القدمين بزيت «لبتوسبرموم» العطري يقاوم الفطريات.

زيت المندرين العطري
Huile essentielle de Mandarine
Citrus reticulata

- **الموطن الأصلي**: يزرع في منطقة حوض المتوسط، إيطاليا، أميركا الجنوبية، والشرق الأوسط. نحصل على زيته العطري بعصر قشرته.
- **الرائحة**: فاكهية منعشة.
- **المكونات الأساسية**: سيترال، ليمونين، جيرانيول، أنثرانيلات المثيل anthranilate de méthyle، سينسال sinensal.
- **الخصائص العلاجية**: مسكن للألم، منشط، مضاد للروماتيزم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الروماتيزم، الضغط النفسي (stress)، الأرق، القلق.

■ **الاستعمال الخارجي**: بالتدليك. تدليك الجسم بزيت المندرين العطري يرخي العضلات ويقاوم السلوليت.

زيت المردقوش العطري
Huile essentielle de Marjolaine
Origanum majorana

- **الموطن الأصلي**: المردقوش رمز السعادة والغبطة. ينتشر في منطقة حوض المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير الأوراق والأطراف المزهرة.
- **الرائحة**: سكرية كافورية.
- **المكونات الأساسية**: كافور، بورنيول، تربينيول، سابينين، مثيل

شافيكول/ أوجنول eugénol، لينالول.

- **الخصائص العلاجية**: مبيد للجراثيم، مضاد للتشنج، خافض للضغط، مسكن للألم، طارد للريح، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الشعب الرئوية، الأرق، الحيض المؤلم، التشنجات الهضمية، بلع الهواء، انتفاخ البطن.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة أوجاع الروماتيزم، تصلّب العضلات، الوهن، الزكام. تدليك اليدين والفخذين بزيت المردقوش العطري يعالج الثقل فيها.

زيت الترنجان العطري

Huile essentielle de Mélisse

Melissa officinalis

- **الموطن الأصلي**: الترنجان نبات متوسطي، ليموني الرائحة. نستعمل الأوراق والأطراف المزهرة للحصول على زيته العطري بالتقطير على البخار.
- **الرائحة**: ليمونية لطيفة.
- **المكونات الأساسية**: سيترال، لينالول، جيرانيول، سيترونلّول.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للتشنج، منبّه جسدي وذهني، مسهّل للهضم، طارد للريح، معرّق.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الشقيقة، الأرق، الحيض المؤلم، الصدمات العاطفية، القلق.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأمراض الجلدية، القوباء

(Herpès)، لسعات الحشرات. تدليك الجسم بزيت الترنجان العطري يريح الأعصاب ويساعد على الاسترخاء.

زيت النعناع العطري

Huile essentielle de Menthe poivré
Mentha piperita

الموطن الأصلي: النعناع نبات يزرع على نطاق واسع. نحصل على زيته العطري بتقطير الأوراق والأطراف المزهرة على البخار.
الرائحة: حشيشية منتولية (تحتوي على مادة المنثول menthol).

- **المكونات الأساسية**: منثول، منثون، سينيول، منثين، تربينات، ليمونين، دبغ (عفص).
- **الخصائص العلاجية**: منبه، مسهِّل للهضم، مضاد للتشنج، ، طارد للريح، مطهر، منظم لوقت الحيض أو لغزارته أو قلته، طارد للبلغم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة عسر الهضم، بطء الهضم، الوهن، انتفاخ البطن، الحيض الخفيف، المغص، الاضطرابات الهضمية.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الربو، التهاب الشعب الرئوية، الزكام، الآلام العصبية، الشقيقة. التدليك بزيت النعناع العطري منشط للجسم والقدمين، ومزيل لتشنج المعدة.

زيت النياولي العطري

Huile essentielle de Niaouli
Melaleuca viridiflora

- **الموطن الأصلي**: النياولي شجرة أصلها من كاليدونيا الجديدة.

نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه الطازجة على البخار.

- **الرائحة**: خشبية نفّاذة.
- **المكونات الأساسية**: أوكاليبتول، بينين، ليمونين، تربينول، سيترين citrène، تربنتين، إسْترات ڤاليريانية esters valérianiques، سينيول، ڤيريديفلورول viridiflorol.
- **الخصائص العلاجية**: مسهِّل للتنفس، مطهر، مضاد للروماتيزم، مسكن للألم، شاف للجروح.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية المزمن، السعال، التهاب الأنف، التهاب الأمعاء، الروماتيزم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، الأكزما، التقرحات، الحروق، التهاب البلعوم، التهاب الشعب الرئوية. تدليك الصدر بزيت النياولي العطري يريح الشعب الرئوية ويسهل التنفس.

زيت اللُبان العطري

Huile essentielle d'Oliban

Boswellia carterii

- **الموطن الأصلي**: الجزيرة العربية. نحصل على زيته العطري من خلال الصمغ الذي يخرج من لحاء شجرة اللُبان.
- **الرائحة**: بلسميه.
- **المكونات الأساسية**: مونوتربين monoterpène، أوليبانول، بينين، كمفين، ليمونين.
- **الخصائص العلاجية**: طارد للبلغم، مطهر، مسهِّل للتنفس، مسكن للألم، مضاد للروماتيزم، مضاد للالتهاب، مضاد للفطريات.

- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الروماتيزم، السعال، الالتهابات الرئوية.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الأمراض المُعدية، والأمراض الجلدية (خاصة في القدمين). تدليك الصدر بزيت اللُبان العطري يخفف اللهاث ويريح الرئتين.

زيت البرتقال العطري

Huile essentielle d'Orange

Citrus aurantium/citrus vulgaris

- **الموطن الأصلي**: آسيا. ويُزرع على نطاق واسع في سواحل البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير أزهاره الطازجة.
- **الرائحة**: زهرية سكرية.
- **المكونات الأساسية**: لينالول، ليمونين، أسيتات الليناليل acétate de linalyl، نيرول، جيرانيول، إسْتِر بنزويك ester benzoïque، جاسمون jasmone، نيروليدول.
- **الخصائص العلاجية**: مسكن للألم، مضاد للتشنج، فاتح للشهية، منوّم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة التهاب القولون، الاضطرابات المعدية، الأرق، خفقان القلب. تدليك الجسم بزيت البرتقال العطري يساعد على الاسترخاء ويسهل النوم.

زيت الباتشولي العطري

Huile essentielle de Patchouli

Pogostemon patchouli

- **الموطن الأصلي**: آسيا وجزر الأنتيل. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه المجففة.
- **الرائحة**: بلسمية خشبية.
- **المكونات الأساسية**: باتشولول، باتشولين.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، مضاد للالتهاب، مثير للشهوة الجنسية.
- **الاستعمال**: خارجي.

■ **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالجلد والشعر (القشرة والشعر الدهني)، ولمعالجة حب الشباب والأكزما. تدليك الجسم والوجه بزيت الباتشولي العطري يجدد شباب الجلد ويقاوم التجاعيد.

زيت الصنوبر العطري

Huile essentielle de Pin sylvestre

Pinus sylvestris

- **الموطن الأصلي**: يزرع الصنوبر الحرجي في بلدان أوروبا الشمالية. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه التي تبدو على شكل إبر على البخار.
- **الرائحة**: بلسمية.
- **المكونات الأساسية**: بينين، سيلفسترين، كادينين، بوميلون pumilone، تربين، أستات البورنيل acètate de bornyl.

- **الخصائص العلاجية**: مطهر، مسهّل للتنفس، منشط، محمّر للجلد.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي المعدية، الزكام، الرشح والتهاب القصبة والشعب الرئوية، التهاب الجيوب الأنفية، السعال، الالتهابات البولية، الروماتيزم، فرط تعرّق باطن القدم، تيبس الجسم، العجز الجنسي. تدليك الصدر بزيت الصنوبر العطري يقاوم أمراض الجهاز التنفسي المعدية. وتدليك الجسم بعد الجهد يقاوم تيبُس الجسم.

زيت الفلفل الأسود العطري

Huile essentielle de Poivre noir

Piper nigrum

- **الموطن الأصلي**: ماليزيا، مدغشقر، ڤيتنام، نحصل على زيته العطري بتقطير عنبياته (ثماره العنبية) المجففة.
- **الرائحة**: بهارية فلفلية.
- **المكونات الأساسية**: بينين، بيبّرين piperine، ليمونين، سابينين.
- **الخصائص العلاجية**: منشط للوظائف الهضمية وللدورة الدموية.
- **الاستعمال**: خارجي.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الكسل الهضمي ومشكلات الدورة الدموية. يستعمل لتدليك الجسم قبل وبعد الجهد العضلي، ولتدليك البطن في حال عسر الهضم.

زيت إكليل الجبل العطري

Huile essentielle de Romarin

Rosmarinus officinalis

- **الموطن الأصلي**: ينتشر إكليل الجبل في المناطق المتوسطية. تستخدم أطرافه المزهرة للحصول على زيته العطري بالتقطير على البخار.
- **الرائحة**: حشيشية منعشة.
- **المكونات الأساسية**: بينين، سينيول، كافور، كمفين، أسيتات البورنيل acétate de bornyl، بورنيول، صابونين، صمغ (راتينج).
- **الخصائص العلاجية**: منبه، مطهر، مضاد للروماتيزم، رافع للضغط، مفرغ للصفراء، منظِّم للحيض، شاف للجروح، مضاد للألم، مضاد للفطريات.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، الإرهاق، انخفاض الضغط، الشقيقة، الربو، التهاب الشعب الرئوية، الروماتيزم، النقرس، عسر الهضم، الاضطرابات الهضمية المعدية، الحيض المؤلم.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، الحروق، الجرب، الجروح القملية (جروح جلدية يسببها القمل)، آلام العضلات.

تدليك الجسم بزيت إكليل الجبل العطري يكسبه قوة ونشاطاً، كما يريح العضلات بعد الجهد ويزيل آلام الفخذين.

زيت الورد الجوري العطري

Huile essentielle de Rose

Rosa centifolia/Rosa damascena

- **الموطن الأصلي**: اليونان وإيطاليا. والورد الجوري معروف منذ

القدم بخصائصه العلاجية. نحصل على زيته العطري بتقطير بتلات أزهاره على البخار، أو باستخدام مادة مذوِّبة.

- **الرائحة**: زهرية قوية.
- **المكونات الأساسية**: سيترونيلّول، جيرانيول، نيرول، لينالول، سيترال، أوجينول، فنيل ـ إيثانول phènyl-éthanol.
- **الخصائص العلاجية**: مضاد للانهيار العصبي، مضاد للهيستمين anti-histaminique، مهضّم، مفرغ للصفراء، مسكن للألم، مضاد للفطريات، مضاد للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة القلق، الضغط النفسي (stress)، الانهيار العصبي، عسر الهضم، اضطرابات الكبد والمرارة، أعراض ما قبل الحيض، الشقيقة.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة أوجاع الرأس، تعب العينين، وللعناية بالجلد. تدليك الوجه بزيت الورد العطري يساعد على الاسترخاء.

زيت الصَّنْدَل العطري

Huile essentielle de Santal

Santalum album

- **الموطن الأصلي**: الهند وأوستراليا. نحصل على زيته العطري بتقطير خشب الصندل على البخار.
- **الرائحة**: بلسمية، خشبية.
- **المكونات الأساسية**: صندلول santalol، فوزانول fusanol، حمض الصندليك، حمض الترصندليك térésantalique، كربور carbure (فحم ثنائي).

- **الخصائص العلاجية**: مسكن للألم، مقاوم للحمى، مطهر، قابض، مثير للشهوة الجنسية.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الالتهابات البولية، التهاب الشعب الرئوية، التهاب البلعوم، الانهيار العصبي.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة حب الشباب، الأكزما، تشقق الجلد، الجروح. تدليك الجسم والوجه بزيت الصندل العطري يساعد على الاسترخاء وإزالة الضغط النفسي (stress).

زيت الندغ العطري

Huile essentielle de Sarriette

Satureia montana

- **الموطن الأصلي**: الندغ واسع الانتشار في منطقة حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير النبتة مع أطرافها المزهرة.
- **الرائحة**: حشيشية.
- **المكونات الأساسية**: بينين، كارفاكرول، سيمين، سينيول، تيمول.
- **الخصائص العلاجية**: منشط، منبه، مطهر، مضاد للتشنج، شاف للجروح، طارد للبلغم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الربو، التشنجات المعوية، الالتهابات المعدية، الإسهال، التهاب الشعب الرئوية، الوهن.

■ **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، لسعات الحشرات،

التقرحات. تدليك الجسم بزيت الندغ العطري يمنحه القوة، والنشاط.

زيت كفّ الدبّ العطري

Huile essentielle de Sauge sclarée
Salvia sclarea

الموطن الأصلي: ينبت كف الدب على الهضاب القاحلة وجوانب الطرقات. زُرع منذ القدم، وهو أقل تسميماً من شبيهه القصعين sauge officinale. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه وأزهاره على البخار.

الرائحة: حشيشية.

المكونات الأساسية: أستات الليناليل acétate de linalyl، لينالول، بينين، ميرسين myrcène، سكلاريول sclaréol، بورنيول، سينيول، سالڤيول.

الخصائص العلاجية: مسكّن للألم، مضاد للتشنج، فاتح للشهية، مسهّل للهضم، مطهر، منظم للحيض، شاف للجروح، رافع للضغط.

الاستعمال: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، الانهيار العصبي، الحيض الخفيف، عسر الهضم، التهاب الشعب الرئوية، الربو، انخفاض الضغط. (غير مرغوب فيه بالنسبة للحوامل والمرضعات).
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة القُلاع، التهاب الفم، الجروح، التقرحات، لسعات الحشرات. تدليك البطن بزيت كف الدب العطري يساعد على الاسترخاء في حال الضغط العصبي.

زيت النمام (زعتر دقة) العطري

Huile essentielle de Serpolet

Thymus serpyllum

- **الموطن الأصلي**: النمام نبات واسع الانتشار. يستخرج زيته العطري بتقطير أطرافه المزهرة.
- **الرائحة**: حشيشية تشبه رائحة الزعتر.
- **المكونات الأساسية**: كارڤاكرول، تيمول، بورنيول.
- **الخصائص العلاجية**: مهضّم، منشط، مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للألم.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

■ **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الوهن، التشنجات الهضمية، التهاب الشعب الرئوية، السعال.

■ **الاستعمال الخارجي**: يدلك الجسم بزيت النمام العطري في حال الأوجاع العصبية وعِرْق النَّسا.

زيت نجيل الهند العطري

Huile essentielle de Vetivert

Vetiveria zizanoides

- **الموطن الأصلي**: الهند وجزيرة Réunion في المحيط الهندي. يستخرج زيته العطري بتقطير جذوره على البخار.
- **الرائحة**: تبغيّة (رائحة التبغ).
- **المكونات الأساسية**: ڤتيڤرول vétivérol، فيتيڤون vitivone، تربينات terpènes.
- **الخصائص العلاجية**: مسكّن للألم، مطهر.

الاستعمال: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمكافحة الأرق.
- **الاستعمال الخارجي**: للعناية بالجلد. التدليك بزيت نجيل الهند العطري يساعد الجسم على الاسترخاء. ويستعمل أيضاً على شكل لوسيون بعد الحلاقة.

زيت إيلنغ ـ إيلنغ العطري
Huile essentielle de Ylang-Ylang
Canaga odorata

الموطن الأصلي: يزرع نبات الإيلنغ ـ إيلنغ في جاوة، الفيليبين، مدغشقر، جزيرة Réunion، وجزر الكومور (شمال غربي مدغشقر). يستخرج زيته العطري من خلال تقطير أزهاره على البخار.

- **الرائحة**: زهرية غريبة.
- **المكونات الأساسية**: لينالول، سافرول safrol، أوجنول eugénol، جيرانيول، بينين، أستات البنزيل acétate de benzyl، حمض الفورميك acide formique، حمض الساليسيليك acide salicylique، حمض الڤاليريك acide valérique، كادينين cadinène.
- **الخصائص العلاجية**: خافض للضغط، مطهر، مسكّن.
- **الاستعمال**: داخلي وخارجي.

- **الاستعمال الداخلي**: لمعالجة الضغط النفسي (stress)، خفقان القلب، تسارع دقات القلب، العجز الجنسي، الالتهابات المعوية.
- **الاستعمال الخارجي**: لمعالجة الجروح، الأمراض الجلدية المعدية.

تدليك الجسم بزيت إيلنغ ـ إيلنغ العطري يساعد على الاسترخاء، يخفض وتيرة التنفس ودقّات القلب.

القسم الثالث

دليل علاجي
للأمراض الشائعة

الأمراض الشائعة

يتضمن هذا الفصل علاج كثير من الالتهابات والأمراض الشائعة بواسطة النباتات الطبية والزيوت العطرية.

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية Phytothérapie

احتياطات الاستعمال

يُفضَّل الاقتصار على استعمال النباتات غير الخطرة، مع التقيّد التام بالجرعات الموصوفة.

في حال الإصابة بمرض خطر، أو ظهور أعراض دائمة، ينبغي مراجعة الطبيب الإخصائي. إن العلاج بالنباتات الطبية هو في معظم الأحيان مكمّل للعلاج الطبي العادي. ومن حسناته أنه يسمح بخفض الجرعات المطلوبة ويخفف من الآثار الجانبية المحتملة.

قبل استعمال الزيوت العطرية ينبغي إجراء اختبار جلدي للتأكد من عدم وجود ردة فعل تحسُّسية حيال الزيت العطري المستعمل.

تعدد النباتات المستعملة

لمعالجة أي مرض ستجدون أمامكم عدداً من النباتات الموصوفة ذات التأثيرات المتشابهة أو المتقاربة. والحال كذلك، بإمكانكم الجمع بين هذه النباتات للحصول على مزيج أكثر جودة وفاعلية.

يمكن الجمع بين نباتات مختلفة شرط أن تكون تأثيراتها على أ.مراض المرض الواحد تأثيرات متكاملة ليس لإحداها تأثير سلبي على الأخرى.. (أي تكمّل بعضها بعضاً ولا تُلغي أو تعاكس بعضها بعضاً).
•ب المقابل لا يجوز الجمع بين أصناف مختلفة من النباتات الطبية ا.معالجة عدة أمراض في الوقت عينه.

الجرعات

يحضّر مقدار ملعقة كبيرة من خليط نباتات مختلفة. ينقع الخليط في .م ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم يُصفّى النقيع. يؤخذ .معدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

٢ إلى ٣ فناجين في اليوم من نبات أو عدة نباتات طبية ذات .اثيرات متكاملة (تتفاعل مع بعضها بعضاً ولا يكون لإحداها تأثير سلبي على الأخرى).

المستحضرات

ستجدون لكل مرض وصفة تجمع نباتات مختلفة ذات تأثيرات .كاملة على عارض معين أو على مرض بذاته. أما المقادير المستعملة .مشار إليها بالحصة أو الوحدة. يمكن مضاعفة الحصص أو الوحدات .بعاً للكمية المطلوبة من المستحضر.

الاستعمال

الاستعمال الداخلي: بتناول النقيع (tisane) أو مستخلص الغلي (décoction).

الاستعمال الخارجي: بالغرغرة، والتنشّق، واللوسيون، والكمادات، والحمّام (المغطس).

المغاطس

أكان المغطس لكامل الجسم أو لجزء منه (اليدان، الرجلان...) ينبغي أن يكون حاراً (فوق ٣٢ درجة مئوية).

تحضير المغطس:

٥٠٠غ من النبتة والعشبة الطبية لمغطس كامل، بالنسبة للراشدين. نصف الكمية (٢٥٠غ) بالنسبة للأطفال.

قم بنقع أو بغلي النبات في ٤ ليترات من الماء. اتركها منقوعة مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ثم صفّها واسكبها في ماء الحمام (المغطس) لحظة الاستعمال.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية Aromathérapie

يمكن استعمال الزيوت العطرية داخلياً وخارجياً.

في الاستعمال الداخلي تؤخذ الزيوت العطرية بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم. (زيت عطري واحد، أو ثلاثة على الأكثر، في كل استعمال). يفضل تناول الزيت العطري مع قطعة من السكر، أو مخلوطاً بالعسل أو اللبن الرائب.

في الاستعمال الخارجي تخلط الزيوت العطرية بالماء (الحمام - المغطس)، أو بزيت نباتي مساعد (للتدليك)، أو تستخدم في الآلة المسماة «مضوّع العطر» أو «حارق العطر» diffiseur d'arôme.

في العلاج بالاستحمام balnéothérapie، أو بالتدليك، يمكن

الجمع بين زيوت عطرية مختلفة (٢ إلى ٥ على الأكثر) معروفة بتأثيراتها المتآزرة.

- نقطة إلى نقطتين، ٣ مرات في اليوم.
- ٣ زيوت عطرية معاً، على الأكثر، تكمّل بعضها بعضاً ولا تعاكس تأثير بعضها.

اضطرابات النوم ـ الأرق

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية (أسبرولة)، زعرور، فراسيون أسود، حبق، بولدو، البوصير، خشخاش منثور، بقلة الملك، لوطس قريني (قرن الغزال)، مردقوش، حندقوق، ترنجان، نيلوفر، برتقال، زهرة الآلام، صفصاف، صعتر شائع، زيزفون، ناردين طبي، بابونج روماني، فراسيون أبيض.

وصفة للاستعمال الداخلي: جويسئة عطرية (٣ حصص) + ناردين طبي (١) + زهرة الآلام (١) + بابونج روماني (١) + زعرور (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط في ربع ليتر من الماء المغلي. ينقع مدة عشر دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، منهما فنجان مساءً قبل النوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من النباتات التالية: جويسئة عطرية، زعرور، فراسيون أسود، خشخاش منثور، لوطس قريني (قرن الغزال)، نيلوفر، زهرة الآلام، صفصاف، زيزفون، ناردين طبي ـ تضاف إلى ماء المغطس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: زيت واحد أو أكثر من النباتات التالية: برتقال، حبق، مردقوش، بابونج روماني، خزامى. نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيوت العطرية المشار إليها نفسها، تستعمل في التدليك، أو في المغطس، أو في مضوّع العطر (حارقة العطر).

الوَهْن (التعب)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قُرفة، حِلبة، كولا، غار (رند)، كينا (كنكينا)، إكليل الجبل، ناعمة مخزنية، نمّام (زعتر دقة)، صعتر شائع، سفندليون، بقلة الملك، ندغ (صعتر البرّ)، شوك الجمل، صنوبر.

وصفة للاستعمال الخارجي: صعتر شائع (١/٢ حصة) + إكليل الجبل (حصة واحدة) + شوك الجمل (حصة واحدة) + حلبة بودرة (ثلاث حصص) + صنوبر (حصة واحدة).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط في ربع ليتر من الماء المغلي. ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، بعيداً عن وجبات الطعام.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من النباتات التالية: إكليل الجبل، مردقوش، ناعمة مخزنية، نمّام، ندغ - في ماء المغطس - راجع تحضير الحمام.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطتان، ثلاث مرات في اليوم من زيت واحد أو أكثر من النباتات التالية: القرفة، الليمون الحامض، النعناع،

إكليل الجبل، الناعمة المخزنية، حشيشة الليمون. (انظر العلاج بالزيوت العطرية ص ١٨٠).

وصفة للاستعمال الخارجي: بالتدليك، أو مع ماء المغطس، أو في مضوّع العطر (حارق العطر) يُستعمل واحد أو أكثر من الزيوت التالية: قرفة، نعناع، إكليل الجبل، حشيشة الليمون.

القلق والضغط النفسي

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، لوطس قريني (قرن الغزال)، زهرة الآلام، صفصاف، فراسيون أسود، ورد بري (نسرين)، مردقوش، زيزفون، ناردين طبي.

وصفة للاستعمال الداخلي: لوطس قريني (حصة واحدة) + زهرة الآلام (١) + قشر الصفصاف (١) + زهر الزعرور (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط في ربع ليتر من الماء المغلي. يترك منقوعاً مدة ١٠ دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من النباتات التالية: زهر الزعرور، أقحوان، زيزفون، ناردين طبي - في ماء المغطس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: حبق، مردقوش، ندغ، بابونج روماني،

عرعر، خزامى، حشيشة الليمون، لُبان عطري، برتقال، صندل. نقطة إلى نقطتين من واحد منها، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيوت العطرية المشار إليها نفسها، تستعمل في التدليك، أو مع ماء الحمام (المغطس)، أو في مضوّع العطر.

الكآبة والانهيار العصبي

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية، ناعمة مخزنية، نمّام، بابونج روماني، لوطس قريني، إكليل الجبل، فراسيون أسود، بوسيدان، حبق، ناردين طبي، غافث، صفصاف، حشيشة الدينار، قنطريون.

وصفة للاستعمال الداخلي: فراسيون أسود (حصة واحدة) + لوطس قريني (١) + ناردين طبي (١) + بابونج روماني (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، تنقع مدة ١٠ دقائق. تؤخذ بمعدل ٣ فناجين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من النباتات التالية: حشيشة الملاك ، أوراق وأزهار الحمبلاس (آس)، بابونج، ناردين طبي في ماء المغطس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: برغموت، إبرة الراعي، ياسمين،

ترنجان، برتقال، صندل، كف الدب.

نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: خزامى (لاڤاندر)، صعتر شائع، نمّام (زعتر دقّة)، ندغ، نعناع.

تستعمل هذه الزيوت في التدليك، في الحمام (المغطس)، في مضوّع العطر (حارق العطر).

فقد الشهية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أفسنتين، القصب العطري، حشيشة الملاك، بتولا بيضاء، بابونج روماني، قنطريون، حلبة، بقلة الملك، جُعدة بلوطية، ترنجان، نعناع، نفل الماء، مروّ، ونكة، صفصاف، نمّام، حشيشة الدينار (جنجل)، عرعر، ڤيرونيكا مخزنية (زهرة الحواشي).

وصفة للاستعمال الداخلي: أفسنتين (٣ حصص) + قنطريون (١) + حشيشة الدينار (١) + عرعر (١) + نفل الماء (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: إكليل الجبل، نعناع، آس (حمبلاس) ـ في ماء الحمام.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نعناع، عرعر، خزامى (لاڤاندر).

نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: نفس الزيوت العطرية المشار إليها، تستعمل لتدليك البطن وفي ماء الحمّام.

العجز الجنسي ـ البرودة الجنسية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

سفندليون، ندغ، إكليل الجبل، نعناع، زنجبيل، بوسيدان، ناعمة مخزنية، هيفاريقون، غراتيولا (عشبة الفقراء).

وصفة للاستعمال الداخلي: نعناع (حصتان) + إكليل الجبل (٢) + غراتيولا (٢) + هيفاريقون (١) + ندغ (١) + سفندليون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، تنقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من النباتات التالية: إكليل الجبل، نعناع، آس (حمبلاس) ـ في ماء الحمام (المغطس).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نعناع، كف الدب، إيلنغ ـ إيلنغ.

نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: إكليل الجبل، كف الدب، نعناع، بتشولي، صندل، حشيشة الليمون، ياسمين، ورد. تستعمل هذه الزيوت العطرية في زيت التدليك، زيت الحمام، أو في مضوّع العطر.

البدانة

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، رجل الأسد، كاكنج، عوسج أسود، عنب الدب، طحلب غضروفي، قنب الماء، فراسيون أبيض، كنباث، فوقس حويصلي، كرمة حمراء، زعرور، شمار، بوقيصة حقلية، بقلة الملك، أعناق الكرز، شجر الزيتون، ملكة المروج (بوقيصي)، طرخشقون، قطلب، جذور البيلسان.

وصفة للاستعمال الداخلي: عنب الدب (حصتان) + رجل الأسد (١) + قطلب (١) + بيلسان (١) + عوسج أسود (١/٢) + كرمة حمراء (١/٢).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، تنقع مدة ١٠ دقائق. يشرب النقيع بواقع ٢ ـ ٤ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: فوقس حويصلي، صفصاف أبيض، ملكة المروج (بوقيصي)، (يضاف إليها ١ كلغ من الملح) في ماء الحمام.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: قرنفل، إكليل الجبل، نعناع، كرويا، سرو.

نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري لواحد أو أكثر من هذه النباتات، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: سرو، عرعر (لزاب)، إبرة الراعي (جيرانيوم)، ليمون أفندي (مندرينة)، لُبان عطري. تستعمل هذه الزيوت العطرية في تدليك، وهي نافعة لتشقق الجلد.

علاج الآلام

أوجاع الظهر ــ اللمباغو

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

لبلاب، نمّام، مروّ (مردقوش بري)، رعي الحمام، ملكة المروج (بوقيصي)، مران، بتولا بيضاء، صفصاف، نجيل (عكرش)، ناردين طبي، عرعر.

وصفة للاستعمال الداخلي: ملكة المروج (حصتان) + نجيل (٢) + ناردين طبي (١) + عرعر (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: نمّام، ناعمة مخزنية، مردقوش، ملكة المروج (بوقيصي) ـ في ماء الحمّام (المغطس).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تضاف نقطة أو نقطتان من إحدى

الزيوت العطرية التالية إلى ماء المغطس: بابونج روماني، كافور، نياولي، إكليل الجبل، فلفل أسود، ترنجان، عرعر.

تيبُّس العضلات ـ تشنُّج العضلات

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

لسان الثور (حمحم)، بابونج روماني، نعناع، ترنجان، صعتر شائع، زيزفون، براعم الحور، حندقوق، نجيل (عكرش)، زعرور، عرعر، زهرة الآلام.

وصفة للاستعمال الداخلي: زعرور (حصتان) + زهرة الآلام (٢) + لسان الثور (١) + حور (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: هيفاريقون، بابونج روماني، براعم الحور. ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من هذه النباتات في ماء الحمام (المغطس).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: سرو، عرعر، خزامى، مردقوش، كف الدب، كافور. تستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية في زيت التدليك، وزيت الحمام.

الصداع ـ الشقيقة

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابونج روماني، خزامى، برتقال، نمّام، صعتر شائع، ڤيرونيكا، مردقوش، زهرة الربيع المرجية، زيزفون، ترنجان، سرو، حشيشة الملاك، جويسئة عطرية، ملكة المروج (بوقيصي)، قنطريون.

وصفة للاستعمال الداخلي: ترنجان (حصتان) + ملكة المروج (٢) + قنطريون (١) + جويسئة حطرية (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من الجويسئة العطرية.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: خزامى، مردقوش، إكليل الجبل، ترنجان. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: بابونج روماني، نعناع، إكليل الجبل، ورد، إبرة الراعي (جيرانيوم)، خزامى، مردقوش.

تستعمل هذه الزيوت العطرية بالتدليك أو الكمادات (نقطة إلى نقطتين).

الرضوض والكدمات

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

كرفس بري، غافث، حشيشة الملاك، زهرة العطاس، أرقطيون، عروق الصباغين، هيفاريقون، نيلوفر، زهرة الربيع المرجية، آذريون، ونكة، رعي الحمام.

وصفة للاستعمال الداخلي: زهرة العطاس (٥ حصص ـ أو زهرات) + هيفاريقون (١) + ونكة (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، تنقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من أوراق الأفسنتين أو أوراق البابونج الروماني أو زهرة الربيع المرجية أو هيفاريقون أو آذريون.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك بواحد من هذه الزيوت العطرية أو أكثر: البابونج العطري، ناعمة مخزنية، الخزامى، السرو، أوكاليبتوس، العرعر، إكليل الجبل.

الروماتيزم ـ داء المفاصل

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

كاكنج (الثمار العنبية)، أرقطيون، قنطريون عنبري، بتولا بيضاء،

لسان الثور، خلنج، كشمش أسود، نجيل (عكرش)، بقلة الملك، جنستا، عرعر، بهشية، مردقوش، خبازة، حندقوق، هيفاريقون، نفل الماء، مروّ (مردقوش بري)، بوقيصة حقلية، قراص، زهرة الثالوث، حور أسود، صنوبر حرجي، طرخشقون، ذيل الحصان، ملكة المروج (بوقيصي)، إكليل الجبل، فشاغ، صابونية، ناعمة مخزنية، صفصاف، بابونج الطيور، بيلسان (خمان)، صعتر شائع.

وصفة للاستعمال الداخلي: ملكة المروج (حصتان) + نجيل (٢) + عرعر (١) + بتولا بيضاء (١) + كشمش أسود (١) + كاكنج (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: خلنج، إكليل الجبل، نجيل (عكرش)، جنستا. ٥٠٠غ من واحد أو أكثر من هذه النباتات في ماء المغطس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: أوكاليبتوس، كاجيبوت، عرعر. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر من الزيوت العطرية، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كافور، غار (رند)، خزامى، عرعر، بابونج روماني، سرو، صنوبر حرجي.

تُستعمل زيوت هذه النباتات العطرية في التدليك وماء الحمام.

أمراض الجهاز التنفسي
أمراض الأنف والأذن والحنجرة

الزكام

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

رجل الأسد، حبق، ليمون حامض، عرقون، مردقوش، نعناع، لسان الحمل، زهرة الربيع المرجية ، بيلسان (خمان)، صعتر شائع، حلبلاب (لبلاب)، غافث، بقلة الملك، عرعر، براعم الشوح (تنوب أبيض)، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: لبلاب (حصة واحدة) + عرقون (١) + أوكاليبتوس (١) + صعتر شائع (١) + غافث (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: تنشُّق: عرقون أو حلبلاب أرضي أو أوكاليبتوس أو خزامى أو صعتر شائع أو نعناع.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: ندغ، أوكاليبتوس، حبق، نياولي، مروّ، صنوبر، قرفة، آس (حمبلاس).

نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري لواحد أو أكثر من هذه النباتات، ٣ مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: أوكاليبتوس، خزامى، لبتوسبرموم (leptospermum)، مردقوش، نعناع، إكليل الجبل، صندل، برغموت، سرو.

تستعمل الزيوت العطرية لهذه النباتات في ماء الحمام (المغطس)، زيت التدليك، التنشّق، أو في مضوّع العطر.

رشح الربيع (تحسس حيال لقاح الأزهار والغبار...)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فُشاغ (جذوره)، زهرة الثالوث، بوقيصة حقلية (القشرة)، كنبات، زوفا يابس، طرخشقون، فراسيون أبيض، إكليل الجبل، شوك الجمل، صعتر شائع، خزامى، عرقون.

وصفة للاستعمال الداخلي: عرقون (حصتان) + صعتر شائع (٢) + شوك الجمل (٢) + فُشاغ (١) + بوقيصة حقلية (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: حلبة، عرقون، خزامى. ٥٠٠غ من

خليط واحد أو أكثر من هذه النباتات في ماء الحمام (المغطس).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري للسرو، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: بالتدليك، مع زيت الحمام (المغطس)، أو في مضوّع العطر: أوكاليبتوس، خزامى، لُبان عطري، صنوبر، إكليل الجبل، سرو.

التهاب اللوزتين

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

صعتر شائع، أوكاليبتوس، لسان الثور (حمحم)، نجيل (عكرش)، غافث، زعرور، بوصير، سنديان (اللحاء أو القشرة)، خشخاش منثور، خطمي، إكليل الجبل، ندغ، لسان الحمل، شجرة التوت الأسود.

وصفة للاستعمال الداخلي: شجرة التوت الأسود (حصتان) + صعتر شائع (٢) + لسان الحمل (٢) + خطمي (٢).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: بالغرغرة والمضمضة: غافث أو أرقطيون أو خطمي أو جوز أو شجرة التوت الأسود أو ناعمة مخزنية أو رجل الأسد أو ندغ.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ليمون حامض، ندغ، إبرة الراعي (الجيرانيوم)، صعتر شائع. نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: بالتدليك، مع ماء الحمام، أو في مضوّع العطر. يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: سرو، خزامى، لبتوسبرموم، نعناع، صندل، ناعمة مخزنية.

السُّعال

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بوصير، حشيشة السعال، لبلاب، خبازة، خطمي، زوفا يابس، غافث، خزامى، نمّام، خشخاش منثور، ندية (دروسيرة)، أوكاليبتوس، حلبة، حندقوق، شوح (تنوب أبيض)، ڤيرونيكا (زهرة الحواشي)، قطرم، نيلوفر، نمّام، صعتر شائع.

وصفة للاستعمال الداخلي: لبلاب (حصتان) + خزامى (١) + نمّام (١) + خشخاش منثور (١) + بوصير (١) + خطمي (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في

اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية:

كاجيبوت، سرو، أوكاليبتوس، مروّ (مردقوش بري)، مُرّ مكّاوي .

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية في زيت التدليك، أو زيت الحمام، أو في مضوّع العطر: برغموت، سرو، أوكاليبتوس، خزامى، لبتوسبرموم، مردقوش، نعناع، لُبان عطري، إكليل الجبل، صندل.

التهاب الشِعَبْ الرئوية (نزلة رئوية)
Bronchite

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

كرفس بري، بوصير، لسان الثور، خشخاش منثور، ندية (دروسيرة)، خطمي، فراسيون أبيض، لبلاب، خبازة، هيفاريقون، حشيشة الرئة، إكليل الجبل، شوح (البراعم)، نمّام، ناعمة مخزنية، بيلسان (خمان)، صعتر شائع، حشيشة السعال، ڤيرونيكا، بنفسج، ندغ، زهرة الربيع.

وصفة للاستعمال الداخلي: أوكاليبتوس (حصة واحدة) + بوصير (١) + خشخاش منثور (١) + خبازة (١) + حشيشة السعال (١) + ڤيرونيكا (١) + لبلاب (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من نقيع واحد أو أكثر من

النباتات التالية: أوراق الأوكاليبتوس، بوسيدان، براعم الصنوبر، عنبات العرعر.

تستعمل أيضاً بالتدخين أو التبخير (fumigation).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: لُبان عطري، صعتر شائع، ليمون حامض، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية في زيت التدليك، أو زيت الحمام، أو في مضوّع العطر: خزامى، أوكاليبتوس، سرو، لبتوسبرموم، نعناع فلفلي، صنوبر، إكليل الجبل.

التهاب الحنجرة والقصبة الرئوية

Laryngite-Trachéite

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زوفا يابس، بوصير، لبلاب، مروّ (مردقوش بري)، صنوبر، حشيشة السعال، غافث، عليق دغلي، براعم الشوح (تنوب أبيض)، خبازة، لسان الحمل، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: عليق دغلي (حصة واحدة) + غافث (١) + أوكاليبتوس (١) + بوصير (١) + زوفا (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، .مم مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل نقيع واحد أو أكثر من النباتات االية بالغرغرة: عليق دغلي، خطمي (الجذر)، خبازة (الأزهار).

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: كاجيبوت، مردقوش.

وصفة للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من البناتات التالية في زيت التدليك، زيت الحمام (المغطس)، أو في مضوّع العطر (حارق العطر): سرو، صنوبر، نمّام، شوح (تنوب أبيض)، خزامى، لبتوسبرموم، كف الدب، نعناع، صندل، أوكاليبتوس.

التهاب الجيوب الأنفية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

آس (حمبلاس)، صعتر شائع، خزامى، براعم الصنوبر، أوراق الجوز، كشمش أسود، عرعر، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: أوكاليبتوس (حصتان) + صعتر شائع (٢) + براعم الصنوبر (٢) + عرعر (١) + آس (١) + أوراق الجوز (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء

المغلي، ينقع مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: تدخين (تبخير) بواحد أو أكثر من النباتات التالية: خزامى، نمّام، أوكاليبتوس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ندغ، عرعر، نعناع.

وصفة للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية بالتنشّق، التدليك، الحمام: عرعر، ليمون حامض، صنوبر حرجي، لُبان عطري، إكليل الجبل، لبتوسبرموم، خزامى، أوكاليبتوس.

التهاب الفم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

عليق دغلي، أوراق قمام آسي، فريز بري، خبازة، عصا الراعي، ناعمة مخزنية، غافث، خطمي، أوراق الجوز.

وصفة للاستعمال الداخلي: عصا الراعي (حصتان) + عليق دغلي (١) + خبازة (١) + غافث (١) + ناعمة مخزنية (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل النقيع السابق على شكل ... رة ومضمضة.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في ... م، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ليمون ...امض، إبرة الراعي، ندغ.

وصفة للاستعمال الخارجي: تستعمل إحدى الزيوت العطرية التالية ... لهير الفم (غرغرة ـ مضمضة): كف الدب، لبتوسبرموم، خزامى.

الربو

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع الأعشاب والنباتات التالية:

فراسيون أسود، صابونية، بوصير، زان، خشخاش منثور، ...وسيدان، حشيشة السعال، فراسيون أبيض، قشرة البوقيصة الحقلية، ...لبلاب، ناردين طبي، بقلة الملك، جنستا، زعرور، ندية (دروسيرة)، ...رنجان، سوسن، نمّام، صنوبر، إكليل الجبل.

وصفة للاستعمال الداخلي: فراسيون أسود (حصة واحدة) + بوصير (١) + صابونية (١) + خشخاش منثور (١) + حشيشة السعال (١) + قشرة البوقيصة الحقلية (١) + جنستا (١) + ناردين طبي (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يشرب النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: تنشُّق بخار الخبازة.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: نعناع، خزامى، كاجبوت، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية في التدليك، أو الحمام (المغطس)، أو مضوع العطر (حارق العطر): خزامى، لبتوسبرموم، سرو، صندل، نعناع، أوكاليبتوس.

النُّفاخ الرئوي (توسع الجيوب الهوائية)

Emphysème

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

لسان الثور، طرطور الباشا (أبو خنجر)، لبلاب، براعم الشوح (تنوب أبيض)، ناعمة مخزنية، رعي الحمام، ترنجان، حشيشة السعال، نمّام، زوفا يابس، جذر الناردين الطبي، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: لبلاب أرضي (حصة واحدة) + بوصير (١) + زوفا يابس (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: انظر «الربو» و«التهاب الشعب الرئوية».

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للسرو أو الصعتر الشائع.

وصفة للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية في التدليك، والحمام، أو في مضوّع العطر: سرو، خزامى، أوكاليبتوس، لبتوسبرموم، نعناع، صندل، صنوبر حرجي.

الأنفلونزا

Grippe

اولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، لسان الثور (حمحم)، بوصير، بابونج روماني، قرفة، قنطريون، شمار، غار (رند)، لبلاب، برتقال، صنوبر، ناعمة مخزنية، بيلسان (خمان)، حشيشة السعال، صعتر شائع، بنفسج، بابونج ألماني، مردقوش، فُشاغ، صفصاف، زهرة الربيع المرجية، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: غافث (حصتان) + مردقوش (١) + صعتر شائع (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع، النياولي، النمّام، الليمون الحامض، الخزامى، الأوكاليبتوس.

يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر من هذه الزيوت، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: العرعر، الصنوبر، النعناع، السرو، لبتيوسبرموم، الصندل، الأوكاليبتوس.

يستعمل في زيت التدليك، في زيت الحمام، أو في مضوّع العطر (حارق العطر).

الإسعافات الأولية

الجروح

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

إبرة الراعي، غافث، ذنب الأسد، هيفاريقون، أخيلية أم ألف ورقة، جنطيانا صفراء، كنباث، أرقطيون، سرو، حندقوق، إكليل الجبل، اذريون، صعتر شائع، حشيشة السعال، زهر الخزامى، قراص.

وصفة للاستعمال الداخلي: ذنب الأسد (حصتان) + غافث (١) + هيفاريقون (١) + ندغ (١) + إكليل الجبل (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل النقيع المشار إليه آنفاً لغسل الجرح أو على شكل كمادات.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: غسل أو مغاطس أو كمادات بالزيوت العطرية للنباتات التالية: مرّ مكاوي، إكليل الجبل، كاجيبوت، عرعر،

خزامى، لبتوسبرموم، بابونج روماني، أوكاليبتوس.

الحروق

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

وصفة للاستعمال الخارجي: على شكل لوسيون وكمادات.

زيت الهيفاريقون: ٥٠٠غ من الهيفاريقون في ليتر من زيت الزيتون نقيع اللبلاب المتسلق (المتعرش)، أوراق وأزهار الورد البري (نسرين)، فيرونيكا.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: على شكل لوسيون وكمادات.

زيت اللوز الحلو، مخلوطاً مع الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: خزامى، نياولي، ناعمة مخزنية، إكليل الجبل، أوكاليبتوس.

عقص الحشرات

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

وصفة للاستعمال الخارجي: يفرك موضع العقصة أو اللسعة بإحدى النباتات التالية: الثوم، الأفسنتين، الأرقطيون، الخزامى، البقدونس، لسان الحمل، الترنجان، النعناع، إكليل الجبل، الصعتر الشائع، بوسيدان، ندغ، الآذريون، الحبق، البيلسان الأسود.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادة على موضع العقصة أو اللسعة، ... الخزامى أو الكاجيبوت أو الكافور أو الليمون الحامض.

توزم الأطراف من البرد

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

وصفة للاستعمال الداخلي: خليط من النباتات التالية: كنباث (حصة واحدة) + نفل الماء (١) + قراص (١) + سرو (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: مغاطس لليدين والقدمين، كمادات.

يستعمل نقيع أو مغلي واحد أو أكثر من النباتات التالية: قشر السنديان، جذور الجنطيانا الصفراء، أوراق الجوز، هيفاريقون، رجل الأسد، دبق (هدال)، حشيشة الرئة، بيلسان أسود، غافث، بوصير، كرفس، كنباث.

تركيبة الاستعمال الخارجي: سرو (حصتان) + كنباث (١) + قراص (١). ملعقة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل كمادات ومغاطس لليدين والقدمين. .

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: نقطة أو نقطتان من الزيت العطري للخزامى أو الليمون الحامض أو البرتقال أو النارنج أو البرغموت - في ماء الحمام.

التواء المفاصل

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

وصفة للاستعمال الخارجي: يمسح موضع الالتواء بنقيع: زهرة الربيع أو رعي الحمام أو خاتم سليمان أو غافث أو زهرة العطاس.

كمادات من أوراق زهرة الربيع وحشيشة السعال.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك وكمادات.

نقطة أو نقطتان من الزيت العطري للمردقوش أو إكليل الجبل أو الكافور مخلوطاً مع زيت الغار (الرند) والصلصال (الطين).

الدوار (الدوخة)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

ترنجان، بابونج رومي، رجل الأسد، دبق (هدال)، قشرة القطلب، رعي الحمام، ونكة، زعرور، حبق، خزامى، كنباث، زهرة الربيع المرجية، مردقوش.

وصفة للاستعمال الداخلي: رعي الحمام (حصة واحدة) + مردقوش (١) + ترنجان (١) + خزامى (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى، المردقوش، النعناع. تستعمل هذه الزيوت العطرية في التدليك، ماء الحمام (المغطس)، مضوّع العطر.

التكزُّز (انقباض تشنجي في العضلات)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

نيلوفر، ناردين طبي، كنباث، ذنب الأسد.

وصفة للاستعمال الداخلي: نيلوفر (حصة واحدة) + ناردين طبي (١) + كنباث (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو المردقوش. يستعمل مع زيت التدليك، زيت الحمام، أو في مضوّع العطر.

أمراض الجهاز الهضمي

بَلْع الهواء (الهواء المتجمع في المعدة)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حشيشة الملاك، شبث، كزبرة، شمار، مردقوش، ڤيرونيكا، نعناع، زهر البرتقال، رعي الحمام، يانسون أخضر، كروياء، ترنجان، زيزفون.

وصفة للاستعمال الداخلي: شبث (حصة واحدة) + يانسون أخضر (١) + كزبرة (١) + شمار (١) + ڤيرونيكا (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للشبث أو النعناع.

يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري لحشيشة الليمون، البرتقال، المردقوش، إكليل الجبل، الفلفل الأسود. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت لتدليك البطن، أو في ماء الحمام.

عسر الهضم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابونج روماني، ترنجان، نعناع، زيزفون، ناعمة مخزنية، يانسون أخضر، ونكة، زهرة الربيع المرجية، لويزة، كزبرة، كروياء.

وصفة للاستعمال الداخلي: نعناع (حصة واحدة) + بابونج روماني (١) + ترنجان (١) + زيزفون (١).

ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل فنجان واحد بعد كل وجبة.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للكروياء أو النعناع أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، العرعر، الخزامى، النعناع، البرتقال، إكليل الجبل.

يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت مع زيت التدليك، أو بمعدل نقطة من الزيت العطري على محرمة ورقية يُمسح بها البطن.

الغثيان ـ التقيؤ

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حشيشة الملاك، نعناع، القصب العطري، حبق، برتقال، كف الدب، رعي الحمام، شوك مبارك، أفسنتين، مردقوش، ترنجان، ناردين طبي، هيفاريقون.

وصفة للاستعمال الداخلي (للغثيان): نعناع (حصة واحدة) + مردقوش (١) + شوك مبارك (١). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم قبل الوجبات.

وصفة للاستعمال الداخلي (التقيؤ): ناردين طبي (حصة واحدة) + هيفاريقون (١) + أفسنتين (١) + ترنجان (١) + نعناع (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم بعد الوجبات.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيوت العطرية للشبث، الليمون الحامض، النعناع، المردقوش، إكليل الجبل.

يؤخذ أحد هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيوت العطرية للزنجبيل، الخزامى، النعناع، البرتقال.

تستعمل للتدليك، أو في وعاء الحمام، أو مضوّع العطر.

الإمساك

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أوراق المرّان، عوسج أسود، عرعر، خطمي، كتان، خبازة، طرخشقون، نجيل (عكرش)، قنب الماء، توت العليق (فرامبواز بري)، حماض بري، بيلسان (خمان).

وصفة للاستعمال الداخلي: خبازة (حصة واحدة) + قنب الماء (١) + عوسج أسود (١) + خطمي (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة ١٠ دقائق. يشرب النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: حقنة شرجية بنقيع الخبازة أو الخطمي.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك البطن بالزيت العطري لحِشيشة الليمونِ أو الليمون الأفندي أو المردقوش أو الترنجان أو النعناع.

الإسهال

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، لسان الحمل، قشرة (لحاء) السنديان، عصا الراعي، رجل الأسد، قطلب رومي، حشيشة مباركة، بوصير، عنب الدب، بابونج روماني، شوك مبارك، فرندل (دم الجرح)، ورد بري (نسرين)، توت

العليق (فرامبواز بري)، جُعدة بلوطية، خطمي، خبازة، حندقوق، هيفاريقون، خلنج، قراص، بطباط، عليق دغلي، بابونج الطيور، عشبة القوى المنتصبة.

وصفة للاستعمال الداخلي: فرندل (حصة واحدة) + بطباط (١) + عصا الراعي (١) + عشبة القوى المنتصبة (١) + لسان الحمل (١) + قشر السنديان (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع أو الكاجيبوت أو النمّام أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك ضد التشنج بالزيت العطري للبابونج الروماني، والنعناع.

القُرحة المعدية ـ الإثني عشرية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مروّ (حبق الشيوخ)، بنفسج، ملكة المروج (بوقيصي)، يانسون أخضر، مردقوش، جويسئة عطرية (أسبرولة عطرية)، ترنجان، سنفيتون (أذن الحمار)، هيفاريقون، أفسنتين، غافث، كنباث، بابونج ألماني، آذريون، صعتر شائع، نجيل (عكرش).

وصفة للاستعمال الداخلي: أفسنتين (حصة واحدة) + آذريون (١) + نجيل (١) + غافث (١) + هيفاريقون (١) + جويسئة عطرية (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك البطن بالزيت العطري للخزامى والبابونج الألماني.

حصى المرارة (أو الكلية)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أوكاليبتوس، شوك الجمل، نعناع، حشيشة الزجاج، جذور النجيل (العكرش)، طفرة (آذان الفأر)، زهر الخلنج، بتولا بيضاء، لسان الثور (حمحم)، قنطريون، قراص، صنوبر، جنستا، طرخشقون، كَنباث، بيلسان، زيزفون، كاكنج.

وصفة للاستعمال الداخلي:

١ - لمعالجة حصى المرارة - أو الكلية: لسان الثور (حصة واحدة) + جذور النجيل (١) + حشيشة الزجاج (١) + كنباث (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

٢ - لمعالجة حصى البول: حشيشة الزجاج (حصة واحدة) + جنستا

(١) + مرّان (١) + ملكة المروج (١) + بتولا بيضاء (١) + كاكنج (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لإبرة الراعي أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو النعناع أو الخزامى. يستعمل في التدليك والمغاطس المضادة للتشنج.

البواسير

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مشتركة، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء (الأوراق)، عصا الراعي، بوصير، شوك الجمل، سرو، سنديان، دبق (هدال)، لاميون أبيض، كستناء هندي، حشيشة الزجاج، زهرة الثالوث، كنباث، بطباط، بيلسان، خبازة، قراص، بندق، عشبة البواسير.

وصفة للاستعمال الداخلي: مشتركة (حصتان) + كرمة حمراء (٢) + أخيلية أم ألف ورقة (١) + جوز السرو (١) + جذور عصا الراعي (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات: نقيع عصا الراعي أو السرو أو قمام آسي أو الجوز أو عشبة القوى المنتصبة.

مغاطس: نقيع السنديان أو الكستناء الهندي أو الطرخشقون.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم أو السرو.

يؤخذ بمعدل نقطة ونقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: زيت السرو العطري. يستعمل في التدليك والمغاطس.

التهاب القولون

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فرندل (دم الجرح)، سنفيتون (أذن الحمار)، هيفاريقون، صفصاف، خطمي، بابونج روماني، خبازة، قمام آسي.

وصفة للاستعمال الداخلي: بابونج روماني (حصتان) + فرندل (٢) + قمام آسي (١) + سنفيتون (١) + زهر الخبازة (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات: نقيع الحندقوق.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم، الحبق، البرغموت، الكاجيبوت، البابونج الروماني، القرفة، إبرة الراعي،

الخزامى، النعناع، الصعتر الشائع. يؤخذ واحد من هذه الزيوت أو أكثر بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للقرفة أو النعناع أو الخزامى أو المردقوش أو الترنجان. يستعمل في تدليك البطن، والمغاطس.

التهاب الأمعاء

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فريز بري، هيفاريقون، فرندل (دم الجرح)، خطمي، أوراق القمام الآسي، بابونج ألماني.

وصفة للاستعمال الداخلي: فرندل (حصتان) + خطمي (٢) + بابونج ألماني (١) + هيفاريقون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لإكليل الجبل، الخزامى، المردقوش، القرفة، الكروياء، الصعتر الشائع. يؤخذ واحد من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو النعناع أو الخزامى أو العرعر. يستعمل في التدليك والمغاطس.

أمراض نسائية
الالتهابات البولية ــ التناسلية

اضطرابات الدورة الشهرية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

١ ـ علاج الحيض الخفيف (خروج كمية ضئيلة من الدم) أو الحيض غير المنتظم

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حبق الراعي، صعتر شائع، آذريون، كرمة حمراء (الأوراق)، أخيلية أم ألف ورقة، أفسنتين، ناعمة مخزنية، حشيشة الدينار، بابونج الطيور، بقدونس، فراسيون أبيض، بابونج روماني، نفل الماء، نمّام.

وصفة للاستعمال الداخلي: حبق الراعي (٣ حصص) + أفسنتين (١) + بابونج روماني (١) + نفل الماء (١) + آذريون (١) + صعتر شائع (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم (مدة أسبوع قبل موعد الحيض).

٢ ـ علاج الحيض الغزير (كمية كبيرة من الدم)

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قرّاص، كنباث، أخيلية أم ألف ورقة، رجل الأسد، فرندل، سرو، لاميون أبيض، سنفيتون (أذن الحمار)، شوك الجمل، رعي الحمام.

وصفة للاستعمال الداخلي: رجل الأسد (حصة واحدة) + أخيلية أم ألف ورقة (١) + سرو (١) + كنباث (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم (مدة أسبوع قبل موعد الحيض).

٣ ـ علاج الحيض المؤلم

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابونج الطيور، حبق الرّاعي، ناعمة مخزنية، فراسيون أبيض، آذريون، بابونج ألماني، بابونج روماني، أخيلية أم ألف ورقة، نمّام، أفسنتين، حشيشة الملاك، عرعر، لبلاب، مروّ.

يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم، مدة أسبوع قبل موعد الحيض.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي:

١ ـ الحيض الخفيف: الزيت العطري للسرو أو الصعتر الشائع.

٢ ـ الحيض المؤلم: الزيت العطري للسرو، الصعتر الشائع، السرفيل.

يؤخذ واحد من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، إبرة

الراعي (الجيرانيوم)، الياسمين، المردقوش، الترنجان، كف الدب، الورد الجوري. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت في تدليك المعدة والمغاطس.

الإياس (سن اليأس)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مشتركة، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء (الأوراق)، ناعمة مخزنية، رعي الحمام، حشيشة الفضة، ناردين طبي، زعرور، فراسيون أسود، سرو، قراص، زهرة الآلام، لاميون أبيض، آذريون، نجيل، دبق، ذنب الأسد.

وصفة للاستعمال الداخلي: كرمة حمراء (حصتان) + ناعمة مخزنية (حصة واحدة) + رعي الحمام (١) + ناردين طبي (١) + أخيلية أم ألف ورقة (١) + زعرور (١) + مشتركة (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو الناعمة مخزنية.

يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، اللُبان العطري، الورد الجوري، الصندل، كف الدب.

يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت في التدليك والمغاطس.

التهاب الرحم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أخيلية أم ألف ورقة، رجل الأسد، عشبة القوى المنتصبة، قشر الصفصاف، أوراق الجوز، آذريون، آس (حمبلاس).

وصفة للاستعمال الداخلي: آس (٣ حصص) + أخيلية أم ألف ورقة (١) + رجل الأسد (١) + أوراق الجوز (١) + آذريون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: آس (حصة واحدة) + حلبة (١) + سانيكولة (١) + قشر السنديان (١) + جذور الأرقطيون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل هذا النقيع على شكل حقن مهبلية.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الندغ أو الأوكاليبتوس.

يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو لبتوسبرموم. يستعمل في التدليك والمغاطس.

إفرازات الرحم والمهبل

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، رجل الأسد، جويسئة عطرية، عصا الراعي، قنطريون، سنديان، سرو، حلبة، عرعر، حشيشة الدينار، لاميون أبيض، أخيلية أم ألف ورقة، هيفاريقون، جوز، لسان الحمل، بطباط، إكليل الجبل، عليق دغلي، فرندل، قراص، سانيكولة، ناعمة مخزنية، صعتر شائع، عشبة القوى المنتصبة، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: لاميون أبيض (٣ حصص) + عصا الراعي (١) + رجل الأسد (١) + جوز (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: قرّاص (حصة واحدة) + قشر السنديان (١) + أوكاليبتوس (١) + لاميون أبيض (١) + ناعمة مخزنية (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل حقن مهبلية.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: يؤخذ الزيت العطري للأوكاليبتوس بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للعرعر، إبرة الراعي، الخزامى، لبتوسبرموم، الصندل، الأوكاليبتوس.

يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت مع زيت الحمام.

التهاب الإحليل (مخرج البول)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

خلنج، عنب الدب، شجرة الكرز، نجيل (عكرش)، شمار، قمام آسي، حور، فريز، صنوبر، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: خلنج (حصتان) + عنب الدب (١) + أوكاليبتوس (١) + براعم الصنوبر (١) + حور (١) + كرز (١) + أعناق الكرز (١) + نجيل (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصندل، الندغ، الليمون الحامض، العرعر، الأوكاليبتوس.

يؤخذ واحد أو أكثر من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

الأمراض والالتهابات الجلدية
التهابات العين

الأكزما

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مُغد حلو - مر، فيرونيكا، قشر البوقيصة الحقلية، قنطريون، صابونية، قشر البتولا البيضاء، فُشاغ، زهرة الثالوث، بقلة الملك، أفسنتين، حماض كبير، أوراق الجوز.

وصفة للاستعمال الداخلي: زهرة الثالوث (٣ حصص) + فشاغ (١) + قشر البوقيصة الحقلية (١) + قشر البتولا البيضاء (١) + بقلة الملك. ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: لوسيون من نقيع الخطمي، إبرة الراعي، القمام الآسي، الفرندل.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للعرعر أو إبرة الراعي.

يؤخذ منه نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، السرو، العرعر، إبرة الراعي، الخزامى، اللُبان العطري، الصندل.

يستعمل واحد من هذه الزيوت في التدليك والحمام.

القوباء (Herpès)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قشرة البتولا البيضاء، قنطريون، بقلة الملك، زهرة الثالوث، لسان الثور، ناعمة مخزنية، حشيشة الدينار، أوراق الجوز، فشاغ، سرفيل، صابونية.

وصفة للاستعمال الداخلي: قشرة البتولا البيضاء (حصة واحدة) + لسان الثور (١) + سرفيل (١) + فشاغ (١) + زهرة الثالوث. ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يغسل مكان الإصابة بمغلي الصابونية أو الندغ أو عنبيات العرعر.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الندغ أو إبرة الراعي (الجيرانيوم). يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو لبتوسبرموم. يستعمل في التدليك والحمام.

حب الشباب

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أخيلية أم ألف ورقة، أرقطيون، حماض صغير، مُغد حلو - مرّ، زهرة الثالوث، لسان الحمل، قراص.

وصفة للاستعمال الداخلي: مُغد حلو - مر (حصتان) + زهرة الثالوث (٢) + أرقطيون (١) + أوراق القراص (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: مغلي الأرقطيون، مغد حلو - مر، زهرة الثالوث، لسان الحمل. تمسح البثور غير المقشورة بمغلي واحد أو أكثر من هذه النباتات مرتين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: يؤخذ الزيت العطري للأوكاليبتوس، بواقع نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى، البرغموت، البابونج الروماني، العرعر، إبرة الراعي، حشيشة الليمون، لبتوسبرموم. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية في التدليك والحمام.

الثآليل

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

الكنباث، العفصية (تويا كندية)، الآذريون.

وصفة للاستعمال الداخلي: الكنباث (حصة واحدة) + آذريون (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يغسل الثؤلول بعصير طازج من عروق الصبّاغين أو النديّة (دروسيرة) أو الآذريون أو العفصية.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري للعفصية والليمون الحامض في التدليك والحمام.

تساقط الشعر

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

ناعمة مخزنية، أرقطيون، قراص، طرطور الباشا (أبو خنجر)، بقس (شمشاد)، قُرّة، غار (رند)، نمّام، صعتر شائع، أخيلية أم ألف ورقة.

وصفة للاستعمال الخارجي: أرقطيون (حصتان) + صعتر شائع (٢) + رشاد (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل لوسيون.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري للناعمة مخزنية أو الصعتر الشائع في تدليك فروة الرأس.

الحساسية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية: النجيل (العكرش)، الكنباث، البولدو.

وصفة للاستعمال الداخلي: نجيل (حصة واحدة) + كنباث (١) + بولدو (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

الحصف (طفح جلدي ذو بثور)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بقلة الملك، زهرة الثالوث، أوراق الجوز، آذريون، قشر السنديان، أرقطيون، فرندل.

وصفة للاستعمال الداخلي: زهرة الثالوث (حصتان) + أوراق الجوز (٢) + بقلة الملك (١) + آذريون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي ، مدة

عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من نقيع الأرقطيون، الآذريون، قشر السنديان، أزهار البيلسان، جذور البوقيصة الحقلية، أوراق الجوز.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تركيب مخفّف، عيار ١٪، من الزيت العطري للبابونج الروماني، الكاجيبوت، العرعر، إبرة الراعي، الناعمة المخزنية، الصعتر الشائع. تمسح مواضع الإصابة بواحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية بواسطة قطنة.

الحكّة ـ الشَّرَى

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جنستا، نجيل (عكرش)، جذور الصابونية، قشر السنديان، لسان الثور، نعناع، مردقوش، رعي الحمام، رجل الأسد، بقلة الملك، قنطريون، شوك الجمل، زهرة الثالوث، بتولا بيضاء، أرقطيون، خطمي، قراص.

وصفة للاستعمال الداخلي: قراص (حصتان) + زهرة الثالوث (٢) + شوك الجمل (١) + بقلة الملك (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل نقيع بقلة الملك، رجل

الأسد، والبيلسان، على شكل لوسيون ويمسح به الطفح والبثور الحكاكة.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للنعناع أو البابونج الروماني أو المردقوش. يستعمل في التدليك والحمام.

الخراج

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية: الأرقطيون، زهرة الثالوث، بقلة الملك، القنطريون.

وصفة للاستعمال الداخلي: بقلة الملك (حصة واحدة) + زهرة الثالوث (١) + قنطريون (١) + أرقطيون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بواقع ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: بيلسان (حصة واحدة) + بوصير (١) + جذور الخطمي (١) + لبلاب (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل كمادات.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو النعناع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبرغموت، البابونج الروماني، إبرة الراعي، الخزامى، لبتوسبرموم. ٤ نقاط من واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية على كمادة.

الدمامل

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أرقطيون، بوصير، عرعر، خطمي، نفل الماء، زهرة الثالوث، لسان الحمل، سفنديلون، ناعمة مخزنية، بيلسان، حماض كبير، قراص، بقلة الملك، قنطريون، قشر البتولا البيضاء.

وصفة للاستعمال الداخلي: بقلة الملك (حصة واحدة) + قنطريون (١) + زهرة الثالوث (١) + بتولا بيضاء (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من نقيع زهرة الربيع أو خبازة أو بوصير أو حلبة أو لبلاب أرضي.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو اللبتوسبرموم. يستعمل في التدليك والحمام.

داء المنطقة (زنّار النار)

Zona

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية: الأرقطيون، و كنباث، الفُشاغ، زهرة الثالوث، الناعمة المخزنية.

وصفة للاستعمال الداخلي: أرقطيون (حصتان) + فشاغ (١) + كنباث (١) + زهرة الثالوث (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: كمادات من الشوك المبارك.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى بقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للعرعر.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للناعمة المخزنية، الخزامى، الكافور، السرو، البابونج الروماني، إبرة الراعي، الليمون الحامض.

يستعمل واحد من هذه الزيوت للتدليك وفي ماء الحمام.

الشعيرة (جدجد ـ شحاذ العين)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية: الخطمي، الأرقطيون، القنطريون، نفل الماء، أوراق الجوز.

وصفة للاستعمال الداخلي: أرقطيون (حصة واحدة) + نفل الماء (١) + أوراق الجوز (١) + قنطريون (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: نقيع الراسن، الآذريون، القنطريون العنبري، العرقون، البيلسان، القنطريون الصغير.

يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات، ٣ مرات في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو لبتوسبرموم. نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري على كمادة.

الرمد

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية ـ لا تستعمل الزيوت العطرية.

وصفة للاستعمال الخارجي: نقيع القنطريون العنبري، البيلسان، البابونج الروماني، إكليل الجبل، لسان الحمل، الحشيشة المباركة، العرقون.

يستعمل واحد منها أو أكثر لغسل العين، وعلى شكل كمادات.

أمراض القلب والشرايين

ارتفاع ضغط الدم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

شجرة الزيتون، قطلب رومي، زعرور، دبق (هدال)، ونكة، شجرة البندق، فراسيون أسود، بقلة الملك، بتولا بيضاء، لسان الثور، لبلاب متسلّق، ناردين طبي، سفندليون، ملكة المروج.

وصفة للاستعمال الداخلي: زيتون (الأوراق أو القشر) (حصتان) + قطلب رومي (٢) + ملكة المروج (٢) + زعرور (١) + دبق (١) + بقلة الملك (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لليمون الحامض أو المردقوش أو الحبق.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو إيلنغ ـ إيلنغ

أو المردقوش أو البابونج الروماني أو الصندل.

يستعمل في التدليك، والحمام، ومضوّع العطر.

الذبحة الصدرية (علاج وقائي)

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، زنبق الوادي، رجل الأسد، دبق (هدال)، ناردين طبي، لويزة، شجر الزيتون، زهرة الآلام.

وصفة للاستعمال الداخلي: زعرور (حصتان) + زنبق الوادي (٢) + زهرة الآلام (١) + زيتون (الأوراق أو القشرة) (١) + ناردين طبي (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الخارجي: تدليك الصدر بزيوت عطرية مسكنة ومهدئة.

يُستعمل واحد أو أكثر من الزيوت العطرية للنباتات التالية: البرتقال، الكرويا، البابونج الروماني، الخزامى، كف الدب، نعناع.

فقر الدم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حمّاض كبير، قراص، فراسيون أبيض، أفسنتين، جعدة بلوطية، حلبة، ونكة، ناعمة مخزنية، سنفيتون (أذن الحمار)، كنباث، قنب الماء، أخيلية أم ألف ورقة، جنطيانا صفراء، عنبات العرعر، جوز، إكليل الجبل، عليق دغلي، آذريون، صعتر شائع، لاميون أبيض.

وصفة للاستعمال الداخلي: حلبة (حصة واحدة) + قنب الماء (١) + أخيلية أم ألف ورقة (١) + أوراق الجوز (١) + قراص (١) + حمّاض كبير (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الصعتر الشائع أو النمّام أو الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للنعناع أو العرعر أو البابونج الروماني. يستعمل في التدليك والحمام.

اضطرابات الدورة الدموية

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، شوك الجمل، شجرة البندق، كرمة حمراء، سرو، كنباث، أخيلية أم ألف ورقة، يانسون، كشمش أسود، لصيقي، مشتركة، ناعمة مخزنية، دبق (هدال)، قمام آسي، أوراق البندق، برباريس.

وصفة للاستعمال الداخلي: كرمة حمراء (حصتان) + مشتركة (١) + زعرور (١) + أوراق البندق (١) + لصيقي (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من إحدى هذه النباتات في ماء المغطس: لبلاب، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخليّ: الزيت العطري للثوم أو السرو أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للسرو أو إبرة الراعي. يستعمل في التدليك وماء الحمام.

تصلُّب الشرايين

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، ونكة، دبق (هدال)، شجرة الزيتون، ملكة المروج، بيلسان، بقلة الملك، زهرة الربيع، أرضي شوكي، لويزة، بهشية، بتولا بيضاء، كنباث، جوز، صابونية، جنستا، ناعمة مخزنية، زيزفون، رجل الأسد، قطلب رومي.

وصفة للاستعمال الخارجي: زعرور (حصة واحدة) + دبق (١) + بتولا بيضاء (١) + جوز (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من الفوقس الحويصلي في ماء الحمام.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم أو الليمون الحامض أو العرعر. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري لإكليل الجبل أو الصعتر الشائع. يستعمل في التدليك، وماء الحمام.

اضطراب دقات القلب

العلاج بالأعشاب والنباتات

- لا تستعمل الزيوت العطرية.
- يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية، زعرور، فراسيون أسود، زهرة الآلام، فراسيون أبيض، دبق (هدال)، ناردين طبي، لوطس قريني (قرن الغزال).

وصفة للاستعمال الداخلي: زعرور (حصة واحدة) + دبق (١) + فراسيون أبيض (١) + فراسيون أسود (١) + جويسئة عطرية (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

الوَذَمة ـ الأوديما ـ احتباس الماء في الجسم
Oedèmes

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جنستا، يانسون، غراتيولا (عشبة الفقراء)، نجيل (عكرش)، أعناق الكرز، زعرور، قنب الماء، بيلسان، رجل الأسد، طفرة (آذان الفأر)، لسان الثور، ملكة المروج. ـ

وصفة للاستعمال الداخلي (لاستسقاء الفخذين): جنستا (حصة واحدة) + غراتيولا (١) + زهر البيلسان (١) + قنب الماء (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: ٥٠٠غ من خاتم سليمان، نعناع، بيلسان، لسان الثور ـ في ماء المغطس.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للثوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو العرعر أو إبرة الراعي. يستعمل في زيت التدليك، فيسكّن الألم ويساعد على انقباض الأوعية الدموية الشعرية.

الدوالي
Varices

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، كرمة حمراء، سرو، أخيلية أم ألف ورقة، شوك الجمل، فلفل رومي، كنباث، مشتركة، قشر الكستناء الهندية، جنستا، نعناع، بقلة الملك، دبق (هدال)، لاميون أبيض، زهرة الثالوث، لسان الحمل، بطباط.

وصفة للاستعمال الداخلي: زعرور (حصة واحدة) + فلفل رومي (١) + سرو (١) + كرمة حمراء (الأوراق) (١) + قشر الكستناء الهندية (١) + شوك الجمل (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

وصفة للاستعمال الخارجي: مغلي السرو أو الأخيلية أم الألف ورقة. يستعمل على شكل كمادات.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: تؤخذ نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للسرو أو رعي الحمام أو الليمون الحامض أو شجرة الأرز.

وصفة للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري للسرو، في التدليك والحمام.

السكري

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زهر القمام الآسي، غافث، شجرة التوت الأسود، غاليكا (زهرة مدرّة)، جوز، ونكة، حلبة، إبرة الراعي، بطباط، أرقطيون، قراص، شجرة الزيتون، حماض كّبير، عليق دغلي، ناعمة مخزنية، ناردين طبي، أوكاليبتوس.

وصفة للاستعمال الداخلي: زهر القمام الآسي (حصتان) + غافث (٢) + توت أسود (٢) + جوز (١) + إبرة الراعي (١) + ناردين طبي (١). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للعرعر أو إبرة الراعي أو الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

زيادة الكولسترول في الدم

أولاً: العلاج بالأعشاب والنباتات

ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

عنبيات العرعر، سنفيتون (أذن الحمار)، نجيل (عكرش)، أرضي شوكي، مران، طرخشقون، كنباث، غاليكا (زهرة مدرّة)، بتولا بيضاء، قنب الماء، مُغد حلو ـ مر، حماض كبير.

وصفة للاستعمال الداخلي: عرعر (حصتان) + نجيل (٢) + حماض كبير (٢) + قشر البتولا البيضاء (١) + أوراق المران (١).

ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع ليتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل ٢ إلى ٣ فناجين في اليوم.

ثانياً: العلاج بالزيوت العطرية

وصفة للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لإكليل الجبل أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

وصفات طبية جيدة من اختيار الإعشابيين

أولاً: العناية بالجمال والبشرة

العناية بالوجه

لتنظيف الوجه:

- لوسيون للاستعمال الخارجي: عصير القُرّة (الرشاد) الطازج.
- حليب الخيار: ٣٠٠غ من الخيار غير المقشور في ليتر من الماء، يغلى مدة ربع ساعة، ثم يهرس (بوريه). يخفق في الخلاط الكهربائي مع ٤٠غ من زيت اللوز الحلو.
- مغلي السنفيتون (أذن الحمار) أو الورد الجوري أو الآذريون أو الشقار الحرجي.

لتطرية البشرة:

- لوسيون من نقيع واحد من الأعشاب التالية: السرفيل، الزوفا اليابس، النيلوفر، البيلسان، حشيشة الدينار، البابونج الروماني، البرتقال، الطرخشقون، الزيزفون.

لإزالة الاحتقان:

- لوسيون من نقيع بقلة الملك أو أوراق البندق.

لتنقية البشرة:

- زيت منقّ، يتكون من ٤ نقاط من الزيت العطري للخزامى + نقطتين من الزيت العطري للبرتقال + ٣٠ مل من زيت دوار الشمس (زيت مساعد).

لتجاعيد الوجه:

- استعمال خارجي (على شكل لوسيون) لنقيع: الخشخاش المنثور أو إكليل الجبل أو الزيزفون أو حشيشة السعال.

العناية بالجسم

للبشرة الدهنية:

- يدلك الجسم تدليكاً خفيفاً بعصير الليمون الحامض.
- لوسيون من نقيع إحدى الأعشاب التالية: الأخيلية أم الألف ورقة، توت العليق (فرامبواز بري)، النعناع، إكليل الجبل، الصفصاف، حشيشة السعال، السرفيل، الآذريون.
- تركيبة من الزيوت العطرية للتدليك: نقطتان من الزيت العطري للبرغموت + نقطة من الزيت العطري لليمون الحامض + نقطة من الزيت العطري لإبرة الراعي + ١٥ مل من زيت الصويا (زيت مساعد).

للبشرة الجافة:

- مغلي الخطمي أو الزيزفون. يستعمل على شكل لوسيون.
- تركيبة من الزيوت العطرية للتدليك: نقطتان من الزيت العطري للنارنج + نقطة من الزيت العطري للُبان + نقطة من الزيت العطري للورد + ١٠ مل من زيت اللوز الحلو (زيت مساعد).
- لوسيون: ماء مقطر + مشتركة + قنطريون عنبري.

للبشرة العادية والبشرة الحساسة:

- تركيبة من الزيوت العطرية للتدليك: نقطتان من الزيت العطري للبابونج الروماني + نقطة من الزيت العطري للخزامى + ١٠ مل من زيت اللوز الحلو (زيت مساعد).
- مغلي البابونج الروماني. يستعمل على شكل لوسيون.
- قناع للوجه من الخيار.

ثانياً: زيوت التدليك

زيت مضاد للسلوليت:

- ٣ نقاط من الزيت العطري للخزامى + ٣ نقاط من الزيت العطري للسرو + ١٢ نقطة من الزيت العطري لإبرة الراعي + ١٥ نقطة من زيت اللوز الحلو (زيت مساعد).

زيت تدليك للرياضيين والمصابين بالروماتيزم:

- زيت الهيفاريقون + زيت دوار الشمس + زيت البابونج الروماني.

- تركيبة من الزيوت العطرية: إكليل الجبل (نقطتان) + بابونج روماني (نقطة واحدة) + فلفل (نقطة واحدة) + بورنيول (نقطة واحدة) + ١٠ مل من زيت اللوز الحلو أو زيت دوار الشمس (زيت مساعد).

زيت تدليك لتعب القدمين:

- تركيبة من الزيوت العطرية: خزامى أو نعناع (٤ نقاط) + بابونج روماني (نقطتان) + ١٠ مل من زيت اللوز الحلو أو زيت دوار الشمس (زيت مساعد).

زيت تدليك يمنح الطاقة والنشاط:

- أحد الزيوت العطرية التالية: إكليل الجبل، البرغموت، الآس (الحمبلاس). يضاف إليها زيت مساعد (زيت اللوز الحلو أو زيت دوار الشمس).

زيت تدليك للضفيرة الشمسية (مركز الجهاز العصبي السمباتي بين البطن والعامود الفقري):

- الزيت العطري للورد + زيت اللوز الحلو (زيت مساعد).

زيت تدليك لتحمية الجسم:

- زيت مساعد (زيت دوار الشمس أو اللوز الحلو) + زيت الآس العطري + زيت الفلفل الأسود العطري + زيت الصندل العطري.

ثالثاً: المعالجة بالاستحمام

حمَّام منبِّه ومنعش: مع الزيت العطري لإكليل الجبل أو إبرة الراعي.

حمَّام للاسترخاء: مع الزيت العطري للبابونج الروماني أو المردقوش أو العرعر أو الخزامى أو إبرة الراعي أو الصندل أو اللُبان العطري أو الورد.

رابعاً: العناية بالشعر

للشعر العادي:

مغلي إحدى الأعشاب التالية: اللبلاب المتسلق، الصابونية، جذور حشيشة الملاك، القنطريون العنبري، نسغ البتولا البيضاء، إبر الصنوبر، أوراق الأوكاليبتوس.

للشعر الجاف:

تستعمل نقطتان من الزيت العطري للبابونج الروماني (أو الياسمين، أو إكليل الجبل، أو الصندل) مع زيت اللوز الحلو.

لتساقط الشعر:

(أ) لوسيون من نقيع إحدى هذه الأعشاب: القراص، الخزامى، الصعتر الشائع، إكليل الجبل، أوراق الحبق، طرطور الباشا (أبو خنجر)، قنطريون، براعم الجوز.

(ب) ٣ نقاط من الزيت العطري للخزامى + زيت مساعد (زيت دوار الشمس أو اللوز الحلو).

(جـ) لتنشيط نمو الشعر: مغلي الأخيلية أم الألف ورقة أو أرقطيون أو قراص أو عصير القُرّة.

للشعر الكامد (الذي لا يلمع):

مغلي الأرقطيون أو اللاميون الأبيض أو الناعمة المخزنية.

للشعر الأبيض (الشيب):

نقيع الصعتر الشائع أو البابونج الألماني.

للقشرة:

لوسيون من نقيع الكستناء أو نقيع جذمور النيلوفر أو عصير القراص الطازج أو نقيع براعم الجوز.

خلطات علاجية من الأعشاب والنباتات الطبية

تحضّر هذه الخلطات مسبقاً، بمقادير معينة بناء على تعليمات بائع الأعشاب الطبية.

أولاً: خلطات للنقيع

- **خلطة لطرد الريح**: نجيل (عكرش)، مُغد حلو ـ مر، سنفيتون (أذن الحمار)، خطمي، فريز، حماض كبير.
- **خلطة مهضمة**: حشيشة الملاك، عرعر، زيزفون، يانسون، برتقال، نعناع، ناعمة مخزنية، نمّام، ترنجان.

أو كزبرة، يانسون أخضر، حشيشة الملاك، شمار، نعناع، ترنجان، كروياء.

- **خلطة لفتح الشهية**: جُعدة بلوطية، قنطريون، شجر البرتقال، زهرة الثالوث.

أو راسَن، بوسيدان، ڤيرونيكا، نعناع، هندباء برية.

- **خلطة مهدئة**: ناردين طبي، حبق، نمّام، ترنجان.
- **خلطة مضادة للتشنج**: بابونج روماني، شجرة البرتقال، ترنجان، زيزفون.

أو ناردين طبي، شجرة البرتقال، أخيلية أم ألف ورقة، زعرور،

قطرم.

- **خلطة ملينة للمعدة:** عوسج أسود، مُغد حلو ـ مر، نجيل (عكرش)، خطمي.
- **خلطة منقّية:** زهرة الثالوث، جوز، بتولا بيضاء، أرقطيون، قنطريون، مُغد حلو ـ مرّ، حشيشة الدينار، نفل الماء.

أو زهرة الثالوث، قنطريون، مُغد حلو ـ مر، عوسج أسود، إكليل الجبل، ناعمة مخزنية، كنباث، نعناع، صابونية.

- **خلطة نافعة للصدر:** خبازة، خطمي، حشيشة السعال، خشخاش منثور.

أو بوصير، خشخاش منثور، خطمي، حشيشة السعال، ، بنفسج، خبازة.

- **خلطة منشطة:** شوك مبارك، جُعدة بلوطية، قنطريون، جوز، أشنة.
- **خلطة للراحة العامة:** بلسمينة، فراسيون أسود، ذنب الأسد، قرن الغزال، ناردين طبي، حبق، ترنجان.
- **خلطة مقوّية:** جنطيانا صفراء، قنطريون، نفل الماء، حلبة، حماض كبير، قراص، كنباث، شوفان، حشيشة الملاك، ناعمة مخزنية، بوسيدان.
- **خلطة لدرّ الحليب:** ناعمة مخزنية، بابونج ألماني، أخيلية أم ألف ورقة، ناردين طبي.
- **خلطة منظمة للحيض:** حبق الراعي (بعيثران)، بابونج ألماني، أخيلية أم ألف ورقة، ناردين طبي.
- **خلطة ضد الإدمان الكحولي:** سنديان، بلوط، بصل، زهرة

الآلام، بقدونس.

ثانياً: خلطات للمعالجة بالاستحمام

- **خلطة للتوازن الصحي**: حشيشة الملاك، آس (حمبلاس).
- **خلطة منبّهة**: خزامى، إكليل الجبل، ناعمة مخزنية، نمّام، نعناع.
- **خلطة نافعة للشعب الرئوية**: أوكاليبتوس، صنوبر، شوح، صعتر شائع.
- **خلطة نافعة للروماتيزم**: سرخس ذكر، نمّام، مردقوش.
- **خلطة لاضطرابات الدورة الدموية**: كستناء هندي، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء.
- **خلطة منحّفة**: فوقس حويصلي، ملكة المروج (بوقيصي).
- **للسلوليت**: لبلاب متسلّق.

ثالثاً: خلطات أخرى

- **خلطة لتطهير الفم**: أوكاليبتوس، توت العليق (فرامبواز بري)، إبرة الراعي، بابونج ألماني، زان، خبازة، قمام آسي، عصا الراعي، زيزفون، حشيشة السعال، آذريون، عليق دغلي، خشخاش منثور، نعناع.
- **خلطة لضربة الشمس**: زيت البابونج الألماني، هيفاريقون، لبلاب متسلق.
- **خلطة لتيبُّس الجسم**: تدليك الجسم وتمسيده بمغلي قشرة شجر الأَرْز وبراعم الحور الأسود.
- **خلطة لعلاج الربيع (لتنقية الجسم من السموم)**: جويسئة عطرية، أرقطيون، لسان الثور، هندباء برية، بقلة الملك، طرخشقون،

بوغلصن، زوفا يابس، مَغْد حلو ـ مرّ، قراص، حماض صغير، حماض كبير، بيلسان أسود.

الخصائص العلاجية لهذه الخلطة: منبهة، مدرة للبول، معرّقة، ملينة للمعدة... يؤخذ نقيع هذه الخلطة بمعدل ٤ إلى ٦ فناجين في اليوم، مدة ثلاثة أسابيع.

- **خلطة لحماية الصوت ومعالجة البحّة:**

(أ) استعمال داخلي (نقيع): ندية (دروسيرة)، شمار بري، القصب العطري.

(ب) استعمال خارجي (غرغرة): ذنب الأسد، إبرة الراعي، بوصير مخملي، صعتر شائع، عليق دغلي.

- **خلطة لمعالجة أوجاع السفر (التنقُّل):** أفسنتين (الدوار المرافق للسفر)، شوك الجمل، نفل الماء.

- **للنحافة:**

(أ) نقيع لإضعاف الشهية: ناردين طبي.

(ب) نقيع منقّ للدم: بتولا بيضاء، ليمون حامض، بقلة الملك، فراسيون أبيض.

(ج) نقيع مدرّ للبول: غافث، كشمش أسود، شجرة الكرز، شجرة الفريز، ملكة المروج.

(د) نقيع ملين للمعدة: عوسج أسود، خبازة، طحلب غضروفي.

لائحة بأسماء النباتات والأعشاب الطبية

- ح -

٣٦ ـ الحامول (كشوث)	٥٢	Greater dodder	Cuscute
٣٧ ـ الحبق (ريحان ملكي)	٥٣	Basil	Basilic
٣٨ ـ حبق الراعي (بعيثران)	٥٤	Mugwort	Armoise
٣٩ ـ حشيشة الدينار (جنجل)	٥٥	Hops	Houblon
٤٠ ـ حشيشة الرئة (رئوية)	٥٥	Lungwort	Pulmonaire
٤١ ـ حشيشة الزجاج (الربيعية)	٥٦	Lich wort	Pariétaire
٤٢ ـ حشيشة السعال (فرفرة)	٥٧	Colt's foot	Tussilage
٤٣ ـ حشيشة الملاك (أنجليكا)	٥٨	Angelica	Angélique
[illegible] ـ الحلبة (أعنون)	٥٩	Fenugreek	Fenugrec
٤٥ ـ الحمّاض الصغير (حمّيض)	٦٠	Sorrel	Oseille
٤٦ ـ الحمّاض الكبير (راوند الرهبان)	٦١	Mank's rhubarb	Patience
٤٧ ـ الحندقوق (إكليل الملك)	٦٢	Melilot	Mélilot
٤٨ ـ الحور الأسود	٦٣	Black poplar	Peuplier noir

- خ -

٤٩ ـ الخبازة البرية (خبيز)	٦٤	Mallow	Mauve
٥٠ ـ الخزامى (لاڤاندر)	٦٥	Lavender	Lavande
٥١ ـ الخشخاش المنثور (شقائق النعمان)	٦٦	Corn poppy	Coquelicot
٥٢ ـ الخطمي (خاتمية)	٦٧	Marsh-mallow	Guimauve
٥٣ ـ خلنج (حشيشة المكنسة)	٦٨	Meather	Bruyère

ـ د ـ

٥٤ ـ الدبق (هدال)	٦٩	Misteltose	Gui

ـ ذ ـ

٥٥ ـ ذنب الأسد (بقلة الأمهات)	٧٠	Motherwort	Agripaume

٧٧ ـ شجرة الزيتون	٨٩	Olive-tree	Olivier
٧٨ ـ شجرة الجوز	٩١		Noyer
٧٩ ـ شجرة الكرز (كريز)	٩٢	Cherrie	Cerisier
٨٠ ـ شجرة الليمون الحامض	٩٣	Lemon	Citronnier
٨١ ـ شجرة الليمون المرّ (بوسفير)	٩٤	Bitter orange-tree	Oranger
٨٢ ـ الشمار (شومر)	٩٤	Fennel	Fenouil
٨٣ ـ الشوح (تنوب أبيض)	٩٥	White spurce	Sapin blanc
٨٤ ـ الشوفان (خرطال)	٩٦	Oat	Avoine
٨٥ ـ شوك الجمل (شوك مريم)	٩٧	Milk Thistle	Chardon Marie
٨٦ ـ شوك الملك (أقسون)	٩٨	Carline thistle	Carline

ـ ص ـ

٨٧ ـ الصابونية (شلش الحلاوة)	٩٩	Soap wort	Saponaire
٨٨ ـ صريمة الجدي (زهر العسل)	١٠٠	Honeysuckle	Chèvrefeuille
٨٩ ـ الصعتر (زعتر)	١٠١	Thyme	Thym
٩٠ ـ الصفصاف الأبيض (غَرَب)	١٠٢	White willow	Saule blanc
٩١ ـ الصنوبر الحرجي	١٠٣	Pine	Pin Sylvestre

ـ ط ـ

٩٢ ـ الطحلب الغضروفي (ثور الماء)	١٠٤		Carragahem
٩٣ ـ الطرخشقون (هندباء جبلية)	١٠٥	Dandelion	Pissenlit
٩٤ ـ طرطور الباشا (السلبوت)	١٠٦	Large indian cress	Capucine
٩٥ ـ الطّفرة (آذان الفأر)	١٠٧	Mouse-ear hawkweed	Piloselle

ـ ع ـ

٩٦ ـ العرعر	١٠٨	Juniper	Genévrier
٩٧ ـ عرق السوس	١٠٩	Liquorice root	Réglisse
٩٨ ـ عرقون (كاسر النظارات)	١١٠	Eyebright	Euphraise

- ق -

١٢١ ـ القرّة (حُرف الماء)	١٣٠	Water cress	Cresson
١٢٢ ـ القرّاص (قرّيص)	١٣١	Nettle	Ortie
١٢٣ ـ قرن الغزال (لوطس قريني)	١٣٢	Bird's foot	Lotier corniculé
١٢٤ ـ القسطران (شاطرة)	١٣٢	Betony	Bétoine
١٢٥ ـ القصب العطري	١٣٣	Sweet Fly	Acore Aromatique
١٢٦ ـ القطرم (حشيشة القط)	١٣٤	Catmint	Cataire
١٢٧ ـ القطلب (قاتل أبيه)	١٣٥	Arbute	Arbousier
١٢٨ ـ قمام آسي (أويس)	١٣٦	Bilberry	Myrtille
١٢٩ ـ القنطريون (قنطريون عنبري)	١٣٧		Bleuet
١٣٠ ـ القنطريون الصغير (مرارة الحنش)	١٣٨	Centaury	Centaurée
١٣١ ـ القيصوم الأنثى (مهرّب الحيات)	١٣٩	Lavender cotton	Santoline

- ك -

١٣٢ ـ كاسر الحجر (حب القلب)	١٤٠	Gromwell	Grémil
١٣٣ ـ كاسر الحجر الحبيبي	١٤٠	Saxifroge	Saxifrage
١٣٤ ـ الكاشم الرومي (كاشن)	١٤١	Lovage	Livèche
١٣٥ ـ الكتّان (كتن)	١٤٢	Flax	Lin
١٣٦ ـ الكاكنج (عنب الجن)	١٤٣	Winter cherry	Alkékenge
١٣٧ ـ كرفس (تراجيل)	١٤٤	Wild celery	Céleri
١٣٨ ـ الكرفس البري	١٤٥	Persley	Ache
١٣٩ ـ الكرمة الحمراء (عنب)	١٤٦	Grape Vine	Vigne rouge
١٤٠ ـ الكروياء (كروية)	١٤٧	Caraway	Carvi
١٤١ ـ الكزبرة (بقدونس عربي)	١٤٧	Coriander	Coriandre
١٤٢ ـ كزبرة الثعلب المرقة (توت الثعلب)	١٤٨	Salad Burnet	Pimprenelle
١٤٣ ـ الكستناء (بلوط الملك)	١٤٩	Sweet chestnut	Châtaignier

١٦٦ ـ النعناع	١٧٠	Mint	Menthe
١٦٧ ـ النعناع البري (بلسم بري)	١٧١	Calamint	Calament
١٦٨ ـ نفل الماء (برسيم الماء)	١٧١	Bogbean	Ményanthe
١٦٩ ـ النمّام (صعتر بري)	١٧٢	Wild thyme	Serpolet
١٧٠ ـ النيلوفر (نينوفر ـ عرائس النيل)	١٧٣	Water lily	Nénuphar

ـ هـ ـ

١٧١ ـ الهندباء البرية (علت)	١٧٤	Succory	Chicorée
١٧٢ ـ الهيوفاريقون (داذي رومي)	١٧٥	Saint John's wort	Millepertuis

ـ و ـ

١٧٣ ـ ورد بري (ورد الكلاب)	١٧٦	Dog-rose	Eglantier
١٧٤ ـ ونكة (زهرة العناق)	١٧٧	Periwinkle	Pervenche

ـ ي ـ

١٧٥ ـ اليانسون (الأنيسون)	١٧٨	Anise	Anis vert

المحتويات

القسم الأول
العلاج بالأعشاب

القسم الثاني
العـلاج بالزيوت العطرية

القسم الثالث
دليل علاجي للأمراض الشائعة

الكتب الصادرة عن دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع

١ - وداعاً لآلام المفاصل
٢ - أساعد ولدي على التعبير
٣ - البطن المثالي.
٤ - ألف لعبة مسلية.
٥ - جمال بلا حدود.
٦ - اختيار جنس المولود.
٧ - دليل المرأة.
٨ - الإمساك
٩ - اعرف شخصيتك
١٠ - ألفباء الريجيم
١١ - عش حياة أفضل
١٢ - دليل النجاح المدرسي.
١٣ - ثورة الفيتامينات.
١٤ - تربية الطفل.
١٥ - أسرار الريجيم الناجح.
١٦ - طفلك من ٣ سنوات.
١٧ - دليل العلاج بالخضار.
١٨ - الأوراك والأرداف المثالية.
١٩ - ١٥٠ طريقة لتنمية ذكاء الطفل.
٢٠ - الجمال والعناية الطبيعية بالوجه.
٢١ - ريجيم الحساء.
٢٢ - اختبر ذكاءك.
٢٣ - الصدر المثالي.
٢٤ - قاموس تفسير الأحلام.
٢٥ - دليل المرأة الحامل.
٢٦ - حياتك بعد الولادة.
٢٧ - ٢٠٠ وصفة.
٢٨ - الإنفلونزا.
٢٩ - التدبير المنزلي.
٣٠ - كيف تواجه الهموم
٣١ - العناية بالجلد.
٣٢ - تخلصي من السلوليت.
٣٣ - أسرار العلاج بزيت الزيتون.
٣٤ - الريجيم الصحي للأولاد والمراهقين.
٣٥ - الرجل والمرأة.
٣٦ - ألف باء العلاج بالأعشاب.
٣٧ - كيف شفيت من السرطان.
٣٨ - عالج نفسك بنفسك.
٣٩ - أسرار العلاج بالعسل.
٤٠ - الغذاء الصحي الياباني.
٤١ - الشفاء بتدليك القدمين.
٤٢ - أنجح الاختبارات لمعرفة الذات.
٤٣ - **DHEA** إكسير الحياة.
٤٤ - أسرار العلاج بالشاي الأخضر.
٤٥ - البطن هو السبب!

٤٦ - الريجيم المناسب بحسب هورموناتك.
٤٧ - الساقان المثاليتان في ١٠ دقائق يومياً.
٤٨ - موسوعة الحياة الجنسية.
٤٩ - دليل الجراحة التجميلية.
٥٠ - السكري.
٥١ - ٦٠ نصيحة لأوجاع الظهر.
٥٢ - أسرار العلاج بالثوم.
٥٣ - وصفات الجمال السحرية.
٥٤ - يداك طبيبك الأول.
٥٥ - ٤ فئات دم ٤ أنظمة غذائية.
٥٦ - الريجيم المثالي.
٥٧ - ماذا نأكل لنكون في أفضل حال.
٥٨ - الخطر الخفي: موجات تحيط بنا تهدد صحتنا.
٥٩ - العلاجات المعجزة لأمراض القلب.
٦٠ - تسع شخصيات، تسع طرق للنجاح.
٦١ - دليل الوحدات الحرارية.
٦٢ - أسرار العلاج بالحامض.
٦٣ - ريجيم التخلص من الماء الزائد.
٦٤ - التربية الذكية: بلا ضرب، بلا صراخ.
٦٥ - فئة الدم **O**: النظام الغذائي المناسب.
٦٦ - فئة الدم **A**: النظام الغذائي المناسب.
٦٧ - فئة الدم **B**: النظام الغذائي المناسب.
٦٨ - فئة الدم **AB**: النظام الغذائي المناسب.
٦٩ - حياتك العاطفية من خلال قراءة الكف.
٧٠ - الغذاء لتنمية الذكاء.
٧١ - ٦٠ نصيحة لبطن مثالي.
٧٢ - الشفاء باليوغا.
٧٣ - المعاني الخفية لحركات الجسد.
٧٤ - رجيم أتكنز
٧٥ - نوستر اداموس: كتاب تفسير الأحلام.



ألف باء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية



فيما لا تكفّ الصناعة الصيدلانية الحديثة عن تصنيع أدوية كيميائية جديدة، فإن غالبية الناس تعبّر عن رغبتها المتزايدة في العودة إلى أساليب العلاج الطبيعي بالأعشاب والنباتات، كما أن العلاج بالأعشاب قد أخذ يستعيد مكانته العلمية المرموقة ويثبت فعاليته، والدليل على ذلك أن العديد من كليات الطب استأنف مؤخراً تدريس هذا العلاج لطلابه..

ستجدون في هذا الكتاب شرحاً مفصلاً عن الأعشاب والزيوت العطرية الأكثر استعمالاً في معالجة الأمراض الشائعة:

من إكليل الجبل إلى اليانسون:

مواصفات ١٨٠ عشبة، خصائصها العلاجية وطرق تحضيرها واستعمالها خارجياً وداخلياً.

من زيت الحبق إلى زيت الياسمين:

طرق الاستعمال والخصائص العلاجية.

من الأمراض الشائعة الى الأمراض الخطيرة:

أهم الوصفات المجرّبة لمعالجة أكثر من ٧٠ مرضاً.

د. دنيس لامبولاي

حائز على دكتوراه في الطب وديبلوم في الطب الصيني والوخز بالأبر، له عدة كتب ضمن منشورات "Marabout" منها: «دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب» و«٢٠٠ وصفة طبيعية للنشاط والصحة والطاقة الجنسية».

لبنان 4000 ل.ل
سوريا 125 ل.س.
الأردن 2 دينار
الكويت 1 دينار
الإمارات 12 درهم
قطر 12 ريال
البحرين 1.200 دينار
السعودية 12 ريال
المغرب 25 درهم
تونس 3.50 دينار
عُمان 1.200 ريال
مصر 12 جنيه
الجزائر 250 دينار

ISBN 9953-15-091-5

